

Prezados pais e/ou responsáveis,

Considerando a proposta de realização de ações de Educação Alimentar e Nutricional na Rede de Escolas Sesc SC, informamos que o tema do Projeto Culinária para este ano é “Dez Passos para Alimentação Adequada e Saudável”, tendo como base as orientações contidas no Guia Alimentar para a População Brasileira, publicação do Ministério da Saúde que traz recomendações para nortear escolhas alimentares nutricionalmente adequadas, ampliando a reflexão para questões sociais, culturais e ambientais.

O Projeto Culinária é desenvolvido com os alunos da Educação Infantil e prevê ações semanais, com carga horária mensal de 3 a 4 horas.

Compartilhamos com os (as) senhores (as) o tema que será trabalhado durante o mês de **março**, convidando toda comunidade escolar para leitura e reflexão, e esperamos contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos nossos educandos e suas famílias!

Boa leitura! 😊

OS DEZ PASSOS PARA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Passo 1 - Faça dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação!

Em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, alimentos in natura ou minimamente processados são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

Variedade significa alimentos de todos os tipos – grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes – e variedade dentro de cada tipo – feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes etc.

A superioridade dos alimentos in natura ou minimamente processados é particularmente evidente com relação a nutrientes cujo teor na alimentação brasileira, segundo critérios da Organização Mundial da Saúde, é considerado insuficiente (como no caso de fibras e alguns minerais e vitaminas), ou excessivo (como no caso do açúcar ou de gorduras não saudáveis gorduras saturadas e gorduras trans).

Alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.

Alimentos minimamente processados correspondem a alimentos in natura que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.

São eles:

- Legumes, verduras, frutas, batata, mandioca e outras raízes e tubérculos in natura ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados
- Arroz branco, integral ou parboilizado, a granel ou embalado
- Milho em grão ou na espiga, grãos de trigo e de outros cereais
- Feijão de todas as cores, lentilhas, grão de bico e outras leguminosas
- Cogumelos frescos ou secos

- Frutas secas, sucos de frutas e sucos de frutas pasteurizados e sem adição de açúcar ou outras substâncias
- Castanhas, nozes, amendoim e outras oleaginosas sem sal ou açúcar
- Cravo, canela, especiarias em geral e ervas frescas ou secas
- Farinhas de mandioca, de milho ou de trigo
- Macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água
- Carnes de gado, de porco e de aves e pescados frescos, resfriados ou congelados
- Leite pasteurizado, ultrapasteurizado ('longa vida') ou em pó, iogurte (sem adição de açúcar)
- Ovos
- Chá, café, e água potável.

Fonte: Ministério da Saúde, Guia Alimentar para a População Brasileira – 2 ed. 2014.

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf