



Ebook Infantil

Trocas Saudáveis

Para a saúde e o bem-estar dos pequenos e dos grandes!

Vocês vão gostar!!!

NESSE E-BOOK VAMOS TE AJUDAR A FAZER 3 TROCAS SAUDÁVEIS E TAMBÉM, ENSINAR A FAZER RECEITAS DELICIOSAS E RÁPIDAS.





Sumário



1. Introdução	3
2. Trocar refrigerante por suco de fruta	4
3. Trocar picolé por geladinho de fruta	5
4. Trocar salsicha por ovo cozido	6
5. Receitas	7
6. Suco de Tangerina, Manga e Maçã	8
7. Geladinho de frutas	9
8. Omelete de pizza	10
9. Conclusão	11
10. Caça-palavras	12
Referências	13

Introdução

3

OLÁ,

VOCÊ SABIA QUE QUANDO TROCAMOS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS POR ALIMENTOS NATURAIS CONSEGUIMOS MELHORAR A NOSSA SAÚDE?

SIM, É ISSO MESMO!

OS ALIMENTOS NATURAIS CONTÉM NUTRIENTES IMPORTANTES QUE NOS AJUDAM A VIVER MELHOR.



Trocar: Refrigerante
Por: Suco de frutas

O SUCO DE FRUTAS DE TANGERINA, MANGA E MAÇÃ FAZ BEM PRA GENGIVA, AJUDA A HIDRATAR O CORPO E A PELE, MELHORA O FUNCIONAMENTO DO INTESTINO, AJUDA A PREVINIR O CÂNCER, MELHORA A RESPIRAÇÃO, AJUDA TAMBÉM NA CICATRIZAÇÃO, NA FORMAÇÃO DE NOVAS CÉLULAS E FORTALECENDO MELHOR O CORAÇÃO.



Trocar: Picolé
Por: Geladinho de frutas

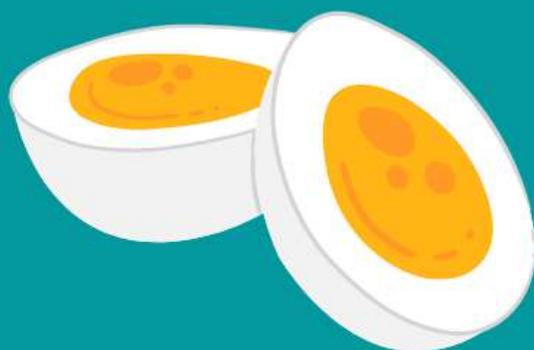
5

O GELADINHO DE FRUTAS É COLORIDO E CONTÉM FRUTAS DA ÉPOCA CHEIO DE VITAMINAS E MINERAIS QUE AJUDA A HIDRATAR O CORPO, REPOR AS ENERGIAS E REDUZIR A PRESSÃO ARTERIAL, QUE TEM SABOR NATURAL E REFRESCANTE AO PALADAR.



Trocar: Salsicha Por: Ovo cozido

O OVO COZIDO É FONTE DE VITAMINAS A, D, E, e VITAMINAS DO COMPLEXO B COMO B1, B2, B3, B12 E DIVERSOS OUTROS NUTRIENTES QUE FAZEM BEM PARA A MEMÓRIA, MÚSCULOS, FIGADO, VISÃO, FORNECER ENERGIA E AUMENTAR A IMUNIDADE.



Receitas

- 1) Suco de Tangerina, Manga e Maçã;
- 2) Geladinho de frutas;
- 3) Omelete de pizza.



1) Suco de tangerina, manga e maçã

8

Ingredientes:

2 tangerinas sem casca e semente

1/2 manga

1 maçã sem casca

1 copo americano de água gelada

Modo de preparo:

Retirar fatias da tangerina, não utilizar o seu miolo com as sementes. Bater todos os ingredientes no liquidificador com a água.

Servir em seguida.

Rendimento: 2 porções



2) Geladinho de frutas

9

Ingredientes:

1 caqui maduro

1/2 mamão papaia

5 uvas roxas sem caroço cortadas ao meio

5 morangos cortados em cubo

1 fatia grossa de abacaxi cortados em cubo

1 xícara de chá de água de coco natural

Modo de preparo:

Bater no liquidificador o caqui, o mamão e a água de coco. Assim, que estiver pronto adicionar as uvas, os morangos e o abacaxi cortados e colocar em copos descartáveis com um palito de picolé. Deixar no freezer por no mínimo 8 horas, assim que estiver pronto é só retirar o corpo descartável.



3) Omelete de pizza ¹⁰

Ingredientes:

2 ovos

3 colheres de sopa de queijo mussarela ralado

1 colher de sopa de tomate em cubos

Orégano, azeite e sal a gosto

Modo de preparo:

Lavar os ovos em água corrente.

Batê-los com o sal rapidamente, acrescentar a muçarela, o tomate e o orégano.

Em uma frigideira antiaderente, coloque o azeite e despejar a mistura anterior.

Abafar com uma tampa e deixar cozinhar em fogo baixo até adquirir consistência firme.

Rendimento: 4 fatias



Conclusão

Aprendemos que a alimentação saudável e colorida é muito importante para viver melhor com saúde e alegria.

E aí crianças



Será que vocês se lembram do que vocês acabaram de ler?

Na próxima página tem um jogo chamado caça-palavras no qual vocês deverão achar 10 palavras de alimentos saudáveis. Divirtam -se!!!

CAÇA-PALAVRAS

12

Encontre os 10 alimentos saudáveis:

M A N G A C A C A U D
A R L I M Ã O R P O M
Ç A J O P U V A A N A
Ã N G A G E O E N T M
Á G U A D E C O C O Ã
J A B A C A X I S N O
O M E L E T E I S X Ã

Referências

BENETTI, G, B. (ORG). Manual de Técnicas Dietéticas – 2. Ed Revista e Atualizada – Senac. Página. 85, 2014.

BRASIL, Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. Na cozinha com as frutas, legumes e verduras – Brasília – DF. Página: 101, 2016.

CORONA, J; CORONA, N. Faz bem pra quê? A ciência por trás dos alimentos – 1 Ed – Rio de Janeiro: Senac Rio de Janeiro. Capítulo 6, 2016.

Subsecretaria de Atenção Básica

Elaborado por: Rayane de Sousa Assis, Coordenadora do PSE Saúde

Colaborador (a): Thalia Lima Hettenhausen

Aprovado por: Gisele Carla, Diretora de Ensino da Secretária de Educação.



PROIBIDO A VENDA