Flávia Della Lucia
Marisa de Oliveira Lopes
Breno Régis Santos
(Org.)

PROJETO NUTRIR ARTE

apresenta

ALIMENTAÇÃO DIVERTIDA:
+ SAÚDE PARA VOCÊ

ALFENAS-MG

Unifal MG
Universidade Federal de Alfenas

2022

Flávia Della Lucia
Marisa de Oliveira Lopes
Breno Régis Santos
(Org.)

Projeto Nutrir Arte

apresenta

ALIMENTAÇÃO DIVERTIDA: + SAÚDE PARA VOCÊ

ALFENAS - MG

UNIFAL - MG

2022

© 2022 Direito de reprodução do livro de acordo com a Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998. Qualquer parte desta publicação pode ser reproduzida, desde que citada a fonte.
Título: Alimentação Divertida: + saúde para você.

Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG
Endereço: Rua Gabriel Monteiro da Silva, 700 – Centro
Alfenas – Minas Gerais – Brasil – CEP: 37.130-001

Reitor: Sandro Amadeu Cerveira
Vice-reitor: Alessandro Antônio Costa Pereira
Sistema de Bibliotecas da UNIFAL-MG / SIBI/UNIFAL-MG
Autor(es): Ana Roberta Barbosa Vieira Brandão, Beatriz Pizetta Ferronato, Bianca Cavalcante Carneiro, Camila de Souza Martins, Flávia Della Lucia, Geovana Gabriele da Silva, Isabella Maria Pascoal Brigagão, Jéssica Aparecida de Souza, Julieuza Camila Alves, Laura Thaciane Rodrigues Cassiano, Letícia Francisco Ferreira Rosa, Maria Fernanda Oliveira Barbosa, Mariana Chaves Silveira, Mariana de Barros Castello, Marisa de Oliveira Lopes, Nicole Reis de Castro Gonçalves, Renata Rosane Andrade Bastos
Organizador(es): Flávia Della Lucia, Marisa de Oliveira Lopes, Breno Régis Santos
Editoração: Ana Roberta Barbosa Vieira Brandão, Maria Fernanda Oliveira Barbosa, Mariana Chaves Silveira

Capa e contracapa: Ana Roberta Barbosa Vieira Brandão, Maria Fernanda Oliveira Barbosa, Mariana Chaves Silveira

Revisão Textual: Ivana Guimarães Ferreira

Órgão de fomento: PROBEXT/UNIFAL-MG

Os organizadores agradecem o apoio da UNIFAL-MG, pela viabilização deste projeto por meio do PROBEXT/PROEX, e à Prefeitura Municipal de Alfenas, em especial à direção, professores e famílias do CEMEI Pedro Paulo Czimar pela parceria nas ações deste projeto.

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal de Alfenas
Biblioteca Central – Campus Sede

Alimentação divertida: + saúde para você. / Flávia Della Lucia, Marisa de Oliveira
A411 Lopes, Breno Régis Santos. (Organizadores) – Alfenas – MG : Editora Universidade Federal de Alfenas, 2022.
72 f.: il. –

Obra selecionada no segundo edital (Nº PROEX 05/2021) do Conselho Editorial da Proex
ISBN: 978-65-86489-38-5. (e-book)
Projeto Nutrir Arte
Disponível em: https://www.unifal-mg.edu.br/bibliotecas/fontes-de-informacao/e-books/
Formato do arquivo: .pdf
Vários autores
Inclui Bibliografia.

1. Alimentação. 2. Nutrição. 3. Receitas. I. Della Lucia, Flávia (org.). I. Lopes, Marisa de Oliveira. (org.). III. Santos, Breno Régis. (org.). IV. Título.

CDD- 613.2

Ficha Catalográfica elaborada por Marlom Cesar da Silva
Bibliotecário-Documentalista CRB6/2735

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO ——— 05

CAPÍTULO 1:
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ——— 06

CAPÍTULO 2:
APROVEITAMENTO INTEGRAL
DOS ALIMENTOS ——— 10

CAPÍTULO 3:
HIGIENE E ALIMENTAÇÃO ——— 14

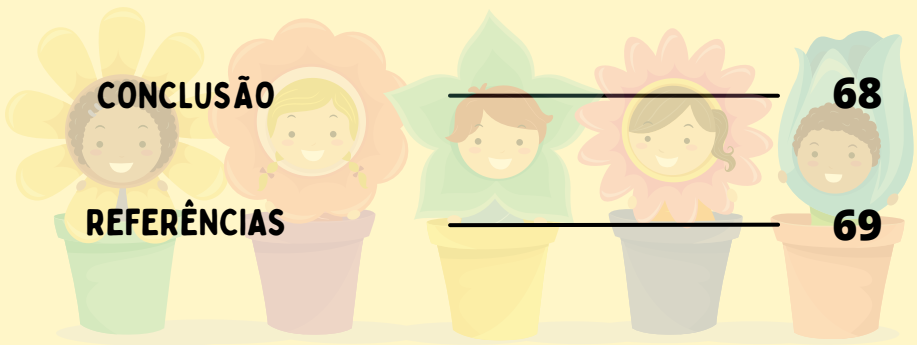
CAPÍTULO 4:
RECEITAS LÚDICAS ——— 25

CAPÍTULO 5:
VAMOS BRINCAR? ——— 47

CAPÍTULO 6:
ESPAÇO CRIATIVO ——— 63

CONCLUSÃO ——— 68

REFERÊNCIAS ——— 69



APRESENTAÇÃO

O Projeto de Extensão "Nutrir Arte: Oficinas culinárias lúdicas como estratégia de Educação Alimentar e Nutricional" tem como premissa utilizar ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como estratégia para favorecer a Segurança Alimentar e Nutricional dos indivíduos de diferentes faixas etárias. São diversas ações, tais como: oficinas culinárias, jogos, atividades recreativas e teatros, todas elas direcionadas para as especificidades de cada grupo atendido.

Este e-book é o resultado do esforço conjunto de organizar informações importantes e ferramentas úteis para a educação alimentar e nutricional desenvolvidas pelos discentes, docentes e técnicos. São atividades voltadas para crianças, famílias e públicos de diferentes idades. Nele iremos encontrar atividades e receitas que podem ser realizadas pelas crianças com supervisão dos adultos. As receitas aqui contidas irão favorecer a utilização da culinária como ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional. O nosso intuito é difundir essas informações a todas as famílias para que a boa nutrição faça parte do seu cotidiano e que, de forma lúdica, a alimentação possa fazer sentido, ser divertida e muito saudável.

Agradecemos a todos que participaram da elaboração do material. Este e-book foi feito para você!

Profa. Dra. Flávia Della Lucia
Coordenadora do Projeto de Extensão Nutrir Arte
(Curso de Nutrição)
Programa de Extensão "Agroecologia,
Educação Ambiental e Soberania Alimentar"
Pró-reitoria de Extensão - UNIFAL - MG

CAPÍTULO 1

Alimentação Saudável

Ana Roberta Barbosa Vieira Brandão;
Maria Fernanda Oliveira Barbosa;
Mariana Chaves Silveira;
Nicole Reis de Castro Gonçalves.

Hábitos de alimentação saudável são essenciais em nossa vida e o ideal é que sejam introduzidos desde a infância. Afinal, essa é a fase do crescimento, do desenvolvimento.

São, também, de suma importância, para a prevenção de doenças a longo prazo, tais como diabetes e obesidade. No entanto, não é sempre que todos os alimentos agradam ao paladar das crianças.

Por isso, o papel fundamental da família é incentivar constantemente o consumo de mais alimentos "in natura" e, menos, ultraprocessados.

Que tal conhecê-los melhor?

CAPÍTULO 1

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

O QUE É?

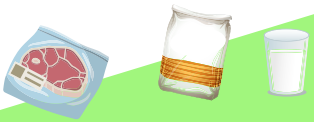
Demandado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o Guia visa fornecer informações, em uma linguagem de fácil entendimento para todas as pessoas e levando em conta as diferentes culturas locais. Dessa forma, é uma ferramenta que auxilia a sociedade na adoção de escolhas alimentares mais saudáveis.

GRUPOS ALIMENTARES

Segundo o Guia, os alimentos são divididos em grupos, de acordo com o tipo de processamento empregado na sua produção, sendo eles:

- **"in natura" e minimamente processados**
- **Óleos, gorduras, sal e açúcar**
- **Processados**
- **Ultraprocessados**

CAPÍTULO 1



GRUPO "IN NATURA" E MINIMAMENTE PROCESSADOS

- **Os alimentos *"in natura"* são extraídos diretamente da natureza ou de animais, com nenhuma alteração.**
- **Os alimentos *minimamente processados* são aqueles "in natura" que, antes de sua aquisição, foram submetidos a mínimas alterações, como os grãos secos polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carnes resfriados ou congelados e leites pasteurizados;**
- **Devemos consumir com maior frequência, ou seja, devem ser a base da nossa alimentação.**

GRUPO ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

- **São extraídos de alimentos *"in natura"* ou diretamente da natureza. Exemplos: açúcar, óleo de soja, sal de cozinha, etc;**
- **Podem ser utilizados na cozinha para temperar e cozinhar alimentos ou adoçá-los;**
- **Devem ser usados com moderação;**
- **O consumo exagerado de gorduras saturadas (exemplo: gordura das carnes, manteiga, etc.) pode aumentar o risco de doenças do coração;**
- **O consumo excessivo de açúcar aumenta o risco de cárie dental, de obesidade e de outras doenças crônicas.**

CAPÍTULO 1

PROCESSADOS

- **São produtos *"in natura"* ou minimamente processados que passam por alguma forma de transformação, podendo sofrer adição de sal ou açúcar;**
- **São alimentos provenientes de indústrias;**
- **Possuem maior vida de prateleira;**
- **Devemos nos atentar à frequência de consumo.**

ULTRAPROCESSADOS

- **São produtos alimentícios que passam por diversas etapas de processamentos nas indústrias. São exemplos: guloseimas, bebidas adoçadas com açúcar ou adoçantes artificiais, embutidos, macarrão instantâneo, temperos prontos, salgadinhos de pacote, etc;**
- **É importante ler o rótulo e analisar a quantidade de ingredientes adicionados ao alimento original, pois apresentam riscos à saúde;**
- **Em sua maioria, apresentam composição nutricional desbalanceada, tendem a ser pobres em fibras e ricos em gorduras;**
- **Devemos evitar ao máximo, o consumo.**

CAPÍTULO 2

Aproveitamento integral dos alimentos

Julieuza Camila Alves

VOCÊ SABIA?

O Brasil produz 140 milhões de toneladas de alimentos por ano, porém, enfrenta dois problemas:

FOME E DESPERDÍCIO

O QUE É, O QUE É?

Uma ação que é capaz de garantir a qualidade na alimentação e promover a diminuição do lixo?

CAPÍTULO 2

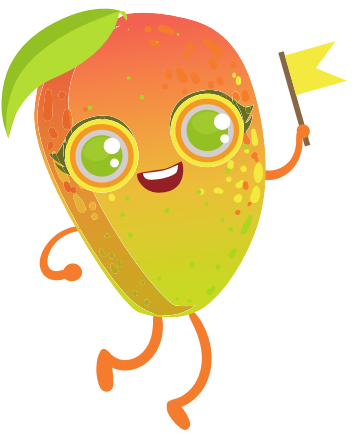
SE VOCÊ PENSOU ....

APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS

VOCÊ ACERTOU!

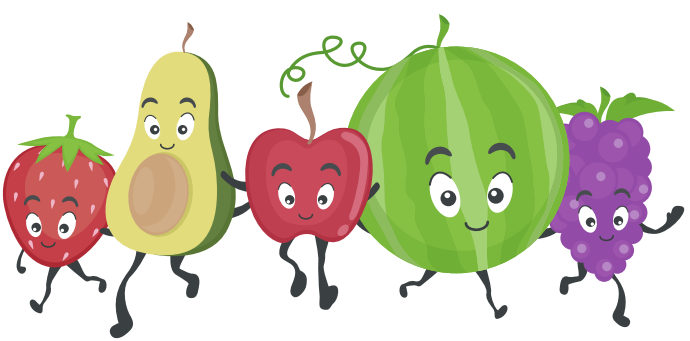
Os principais objetivos da alimentação integral são:

- **Aproveitar todas as partes comestíveis dos alimentos;**
- **Garantir uma refeição completa e variada.**



Os principais benefícios são:

- **Promove a sustentabilidade e o consumo de alimentos regionais;**
- **As folhas, cascas, talos e sementes são, muitas vezes, mais nutritivas que o alimento comumente consumido;**
- **Economia na renda familiar;**



CAPÍTULO 2

ALIMENTOS E PARTES QUE PODEM SER UTILIZADOS:

NATA

PÃO AMANHECIDO

CASCAS DE LARANJA, BATATA-INGLESA, BANANA,MAMÃO, MAÇÃ, ABACAXI, BERINJELA, TANGERINA, MARACUJÁ, MANGA E GOIABA

TALOS DE COUVE, BRÓCOLIS, BETERRABA, ESPINAFRE, AGRIÃO E COUVE-FLOR

FOLHAS DE: BETERRABA,CENOURA, BATATA-DOCE, NABO, BRÓCOLIS E RABANETE

SEMENTES DE ABÓBORA E MELÃO

ENTRECASCAS DE MELANCIA, MELÃO E MARACUJÁ

CAPÍTULO 2

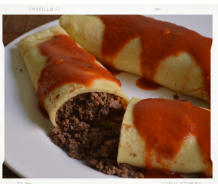
EXEMPLOS DE PREPARAÇÕES COM AS SOBRAS DOS ALIMENTOS:

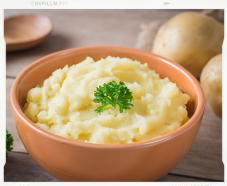
CARNE ASSADA: CROQUETE, OMELETE, TORTAS E RECHEIOS;

CARNE MOÍDA: PANQUECA, RECHEIO DE TORTA E CROQUETE;

ARROZ:
BOLINHO, RISOTO, ARROZ DE FORNO;

HORTALIÇAS:
PURÊS, SOPAS, FAROFA E PANQUECA;





FRANGO E PEIXE:
BOLO SALGADO, RISOTO E SUFLÊ;

FEIJÃO:
TROPEIRO, VIRADO, TUTU E BOLINHO;

PÃO:
PUDIM, TORRADAS, FARINHA DE ROSCA E RABANADA;

FRUTAS MADURAS: DOCES, BOLOS, GELEIAS, SUCOS E VITAMINAS.

CAPÍTULO 3

Higiene e Alimentação

Camila de Souza Martins; Beatriz Pizetta Ferronato; Geovana Gabriele da Silva; Isabella Maria Pascoal Brigagão; Letícia Francisco Ferreira Rosa.

As atitudes de higiene devem fazer parte do nosso dia a dia, principalmente, das crianças. Em tempos de pandemia, esses hábitos contribuem para a preservação da saúde e prevenção de doenças, como a Covid-19, por exemplo.

CUIDADOS PESSOAIS

- **Tomar banho todos os dias e manter-se limpo;**
- **Manter as unhas limpas e cortadas;**
- **Escovar os dentes após as refeições;**
- **Usar roupas limpas;**
- **Lavar as mãos com água e sabão;**
- **Passar álcool (70% ou gel) nas mãos.**

CAPÍTULO 3

HIGIENE DOS ALIMENTOS:

Beber somente água filtrada ou fervida.

Lavar muito bem as verduras, legumes e frutas.

Escolher alimentos fiscalizados pelo Ministério da Agricultura e com o selo do Serviço de Inspeção Federal (SIF).

Não comprar ovos, frango e leite de origem clandestina.

Cozinhar bem os alimentos, para eliminar a maior parte das contaminações.

Os alimentos congelados devem ser bem descongelados, e os alimentos refrigerados devem ser bem aquecidos.

Fazer a quantia certa para evitar sobras. Caso sobrar alguma refeição, opte por armazenar na geladeira, embalada ou em pote fechado.

Não falar, tossir ou espirrar em cima dos alimentos.

CAPÍTULO 3

Ler com atenção o rótulo do alimento e observar o prazo de validade.

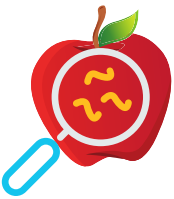
Armazenar os alimentos em local apropriado para eles, livres de luz solar direta, sujidades, insetos e roedores .

Ao armazenar os alimentos em armários e/ou geladeira, estes devem ser tampados ou protegidos.

Não comer alimentos com aparência, textura ou cheiro estranhos.

CAPÍTULO 3

APRENDA FÁCIL!



Higienização de Vegetais:

Passo 1 - Lavar bem os vegetais em água potável.

Passo 2 - Colocar os vegetais em uma solução de 1 litro de água com 1 colher de sopa de água sanitária própria para alimentos (olhar no rótulo). Deixar imersos por 15 minutos .

Passo 3 - Retirar da solução e enxaguar com água potável.

Está pronto para ser consumido ou preparado.

Lavar bem os utensílios (facas, tábuas de corte, etc) ANTES e APÓS o uso!

Não se esqueça de lavar bem as mãos, antes de começar a trabalhar com os alimentos!

CAPÍTULO 3

COMO HIGIENIZAR OBJETOS E SUPERFÍCIES

Limpar e desinfetar as superfícies de toque frequente da casa, como mesas e cadeiras, maçanetas, interruptores, controles, vasos sanitários, pias...

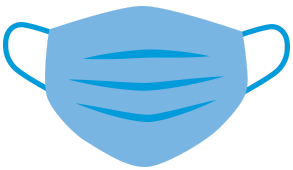
Limpar e desinfetar com frequência as telas, em especial de celulares, notebooks, tablets e computadores utilizando produtos de limpeza específicos para estes aparelhos.

Lavar objetos e brinquedos, incluindo os de pelúcia laváveis.

CAPÍTULO 3

CUIDADOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

(E QUE SÃO EXCELENTES PARA SUA SAÚDE DURANTE A VIDA TODA)

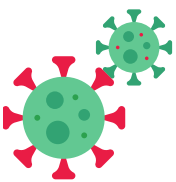


FORMAS DE TOSSIR E/OU ESPIRRAR

Usar um lenço de papel e descartá-lo.

Usar o braço ou o cotovelo e, depois, higienizá-lo.

ATENÇÃO:
evite tossir ou espirrar diretamente nas mãos!



CAPÍTULO 3

CUIDADOS AO SAIR DE CASA

Evite tocar em superfícies contaminadas, pois podemos levar essas contaminações até a boca, nariz e olhos e podemos adoecer.

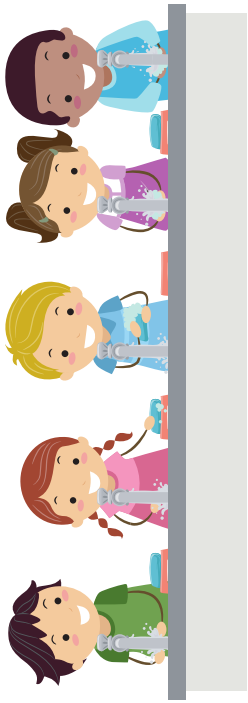
Brinque e faça exercícios, mas sempre lave as mãos antes de comer, tocar a boca, olhos ou nariz.

Ao sair, siga as orientações das autoridades em saúde quanto ao uso de máscara e ao distanciamento.

Sempre leve álcool 70% para higienizar as mãos.

CAPÍTULO 3

HIGIENE DAS MÃOS



Higienizar as mãos com água e sabão em quantidade suficiente por 40 a 60 segundos.

Se não houver possibilidade de lavar as mãos, utilizar álcool 70% .

VAMOS CANTAR?

Música : Lavar as Mãos

(...)
Depois de brincar no chão de areia a tarde inteira
Antes de comer, beber, lamber, pegar na mamadeira
Lava uma (mão), lava outra (mão)
Lava uma, lava outra (mão)
Lava uma...

Autor : Arnaldo Antunes

CAPÍTULO 3

PASSO A PASSO DE COMO LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE

1

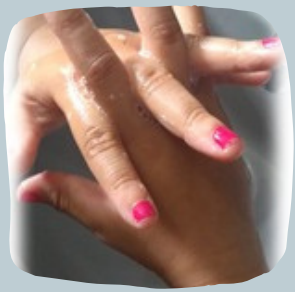
Abrir a torneira e molhar as mãos evitando encostar na pia.

2

Aplicar sabonete nas mãos cobrindo toda as superfícies.

3

Ensaboar as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



4

Esfregar a palma de uma mão contra o dorso da outra entrelaçando os dedos e vice-versa.

CAPÍTULO 3

PASSO A PASSO DE COMO LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE

5

Esfregar as pontas dos dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa.

6

Entrelaçar os dedos e friccionar os espaços interdigitais, ou seja, espaço entre os dedos.

7

Esfregar o polegar esquerdo com auxílio da palma da mão direita utilizando de movimentos circulares e vice-versa.

CAPÍTULO 3

PASSO A PASSO DE COMO LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE

8

Esfregar o pulso direito com a mão esquerda com movimentos circulares e vice-versa.

9

Abrir a torneira e lavar as mãos removendo todo sabonete.

10

Secar as mãos em papel toalha ou toalha seca e limpa. Após isto, pode-se também usar o álcool 70%.

CAPÍTULO 4

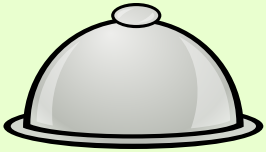
Receitas lúdicas

Ana Roberta Barbosa Vieira Brandão; Bianca Cavalcante Carneiro; Flávia Della Lucia; Laura Thaciane Rodrigues Cassiano; Mariana de Barros Castello; Maria Fernanda Oliveira Barbosa; Marisa de Oliveira Lopes; Renata Rosane Andrade Bastos

Está na hora de juntar a família e colocar a mão na massa! Este capítulo está cheio de receitas deliciosas e fáceis para serem feitas no dia a dia. Agora não tem mais desculpas para não se alimentar de forma saudável!

ESTÁ PRONTO PARA SE DIVERTIR COZINHANDO?

CAPÍTULO 4



MENU:

Pág.27 - Bolo de Beterraba

Pág.28 - Bolo de Laranja

Pág.29 - Geleia de Morango

Pág.30 - Guacamole

Pág.31 - Iscas de Frango

Pág.32 - Muffin de Banana

Pág.33 - Panqueca colorida

Pág.34 - Panqueca de Solzinho

Pág.35 - Pão de Milho

Pág.36 - Pera Assada

Pág.37 - Picolé de Melancia

Pág.38 - Salada de Joaninha

Pág.39 - Salada de Rabanete e Laranja

Pág.40 - Sal de Ervas

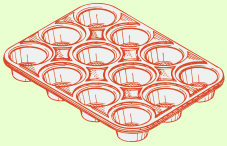
Pág.41 - Suco de Abacaxi com Água de Coco

Pág.42 - Suco de Maçã e Limão

Pág.43 - Bolo Nutritivo

Pág.44 - Torrada tipo "Croûtons"

Pág.45 - Torta de Talos



CAPÍTULO 4

Bolo de Beterraba

INGREDIENTES

- 1 beterraba média
- ½ xícara (chá) de óleo de soja
- 1 e ½ xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico
- Suco de meio limão
- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- ½ xícara (chá) de leite

MODO DE PREPARO

Lavar e picar a beterraba, bater no liquidificador o óleo, a beterraba, o leite, os ovos e o suco do limão. Em uma tigela, misture os ingredientes secos. Adicione a mistura líquida à seca. Asse em tabuleiro untado e enfarinhado por aproximadamente 35 minutos.

CAPÍTULO 4

Bolo de Laranja

INGREDIENTES

- 2 laranjas médias
- ¾ xícara (chá) de óleo de soja
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal

Receita: Projeto Nutrir Arte

MODO DE PREPARO

Corte as laranjas em quatro partes, retirando as sementes e a parte branca do centro, mas deixando a casca e o bagaço. No liquidificador, bata as duas laranjas com óleo, ovos e açúcar. Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha aos poucos, mexendo bem. Quando estiver homogênea, adicione o fermento e mexa levemente. Coloque a massa em uma assadeira untada e asse em forno pré-aquecido por, aproximadamente, 35 minutos.

CAPÍTULO 4

Geleia de Morango

INGREDIENTES

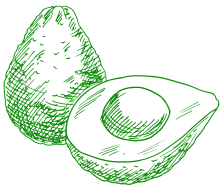
- **500 g de morangos**
- **1 xícara (chá) de açúcar**
- **suco de meio limão espremido**

Receita: Projeto Nutrir Arte

MODO DE PREPARO

Higienize os morangos, retire os seus talos e corte-os em pedaços médios. Transfira para uma panela em fogo baixo adicionando o açúcar e o limão. Misture tudo, mexa-o de vez em quando até reduzir (cerca de 15 minutos) e a geleia estará pronta.

CAPÍTULO 4



Guacamole

INGREDIENTES

- 1 abacate
- 1 tomate
- 1 cebola
- 1 limão
- Sal a gosto
- Meio dente de alho
- 1 colher (sopa) de azeite

Receita: Projeto Nutrir Arte

MODO DE PREPARO

Amasse com um garfo o abacate, acrescente o alho picado e amassado, o suco de limão, o sal e o azeite misturando bem. Depois coloque o tomate e a cebola picados e misture. Sirva com torradas.

CAPÍTULO 4

Iscas de Frango

INGREDIENTES

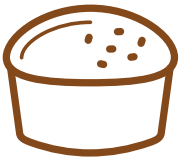
- 1 Peito de frango
- 1 Cenoura média
- 2 Ovos
- 4 Dentes de alho grandes
- Farinha de rosca para empanar (pode-se usar também aveia em flocos finos)
- Óleo para untar
- Salsinha e cebolinha
- Sal ou sal de ervas (receita na pág.40)

Receita: Projeto Nutrir Arte

MODO DE PREPARO

Limpe o peito de frango e corte em pedaços. Higienize e descasque a cenoura, corte em rodelas. Bata no liquidificador os pedaços do peito de frango, as cenouras e os dentes de alho, até ter uma "massa". Adicione o sal e o cheiro verde a gosto. Modele a massa de frango conforme sua preferência (pode ser no formato de peixinhos, por exemplo!). Coloque a aveia ou farinha de rosca em um prato. Empane os pedaços, passando no ovo batido e depois na farinha de rosca ou aveia. Coloque-os numa assadeira untada e leve ao forno médio por aproximadamente 40 minutos. Depois de passados 20 minutos, vire-os para que fiquem dourados dos dois lados.

CAPÍTULO 4



Muffin de Banana

INGREDIENTES

- 4 bananas médias
- 1 xícara (chá) de óleo vegetal
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico
- 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 1 e ½ xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo

Cobertura (opcional):

- 3 bananas picadas
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de limão.

Receita: Projeto Nutrir Arte

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture a aveia, a farinha de trigo e o fermento e reserve. Liquidificar as bananas, os ovos, o açúcar mascavo e o óleo até obter uma mistura homogênea. Despeje o conteúdo do liquidificador na tigela com os ingredientes secos e misture bem. Coloque a massa em forma untada e asse a 200°C por 35 min. Em forminha de cupcake, encha somente ¾ da forma.

OBS: Pode-se substituir 1/2 da quantidade de farinha branca, pela a integral.

***Cobertura:* Misture os ingredientes.**

Leve ao fogo até consistência de cobertura.

CAPÍTULO 4

Panqueca Colorida

INGREDIENTES

- **½ xícara (chá) farinha de trigo integral**
- **½ xícara (chá) farinha de trigo branca**
- **1 xícara (chá) leite**
- **1 ovo**
- **1 pitada sal**

Para dar cor:

- **Amarela- 1/4 de cenoura**
- **Rosa - 1/4 de beterraba**
- **Verdes - algumas folhas de espinafre ou cheiro verde (Liquidificar com a massa)**

Receita: Projeto Nutrir Arte

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador até formar uma massa homogênea. Aqueça uma frigideira pequena, unte com uma gota de óleo. Despeje um pouco da massa e espalhe uniformemente na frigideira. Espere um pouco e vire a massa. Doure dos dois lados. Coloque o recheio a sua escolha (pode ser frango desfiado, queijo, carne, vegetais variados refogados, etc.). Enrole e disponha em uma forma, regue com o molho a sua escolha e polvilhe queijo (opcional) e leve ao forno para aquecer.

CAPÍTULO 4

Panqueca de Solzinho

INGREDIENTES

- 1 e 1/4 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de açúcar
- 3 colheres (chá) de fermento em pó químico
- 2 ovos batidos
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1 pitada de sal
- Óleo para untar
- 1 banana e 1 mexerica ou fatias de maçã
- uvas-passas (decorar)

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture a farinha, o açúcar, o fermento e o sal. Em outro, misture os ovos, o leite e a manteiga. Junte os ingredientes líquidos aos secos. A massa não deve ficar muito líquida, mas cremosa e escorrer devagar quando mergulhar uma colher dentro. Aqueça uma frigideira antiaderente com um pouco de óleo e coloque a massa com o auxílio de uma concha no centro da frigideira, deixando escorrer até a borda. Quando começar a desgrudar, vire do outro lado para dourar em ambos os lados. Enfeite com rodelas de bananas e gomos de mexerica, formando um solzinho ou uma carinha alegre. Use as passas para os olhinhos.

CAPÍTULO 4

Pão de Milho

INGREDIENTES

- 1 copo (americano) de milho verde
- 1 copo (americano) de leite morno
- 1 copo (americano) de água
- 1/2 copo (americano) de óleo
- 1 copo (americano) de fubá
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 20g de fermento biológico granulado (2 saquinhos)
- 1 colher de sopa rasa de sal
- Aproximadamente 500g de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o milho, o leite morno, a água, o óleo, o fubá e o açúcar. Deposite a mistura em uma tigela, adicione o fermento e misture com auxílio de uma colher. Aos poucos, vá adicionando farinha e vá misturando com a mão, até que a massa não grude mais em seus dedos, sove a massa com movimentos de esticar e juntar, por 10 minutos. Deixe descansar dentro do forno desligado por 40 minutos. Após o descanso, molde a massa em bolinhas, coloque-as em uma forma untada com óleo e polvilhada com fubá. Passe 1 gema batida com leite em cima das bolinhas e polvilhe fubá. Leve para assar até que estejam dourados.

CAPÍTULO 4

Pera Assada com Canela

INGREDIENTES

- **1 unidade de pera**
- **3 colheres (sopa) de açúcar**
- **1 pitada de canela em pó (pode ser retirado se não gostar ou não puder consumir)**
- **1 colher (café) de essência de baunilha (opcional).**

MODO DE PREPARO

Lavar a pera. Em uma frigideira colocar o açúcar, cerca de 50 ml de água e a essência de baunilha, deixar cozinhar em fogo baixo, até virar um caramelo suave. Descascar a pera, cortar ao meio e retirar a parte das sementes. Dispor em uma assadeira a pera e colocar o caramelo sobre ela. Polvilhar canela em pó a gosto. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos, ou até a pera ficar macia. Sirva ainda quente ou morna com a calda. OBS: Pode-se fazer usando maçãs cortadas em fatias.

CAPÍTULO 4

Picolé Saudável de Melancia

INGREDIENTES

- ½ melancia média
- 4 limões
- 1 copo (americano) de suco de laranja
- 2 folhas de couve
- ½ maço de hortelã
- 5 colheres (sopa) de açúcar (opcional)

MODO DE PREPARO

Bata a parte vermelha da melancia no liquidificador (com açúcar, se desejar) e adicione o suco de 3 limões. Peneire e comece a encher as forminhas. Leve ao freezer por 30 minutos. Depois que estiver firme, espete os palitos e leve ao freezer. Enquanto isso, bata a parte esbranquiçada da fruta e peneire. Despeje uma fina camada na forma e espere congelar. Por último, faça o suco verde, batendo o suco de laranja, a couve, a hortelã e o suco de 1 limão. Complete as forminhas e leve ao freezer até congelar. Em horas, os picolés estarão prontos. Para que eles fiquem mais parecidos com a fruta, coloque uma semente em cada forma e leve para congelar antes de começar a preencher com o suco.

CAPÍTULO 4

Salada de Joaninha

INGREDIENTES

- Folhas de alface verde
- 1 tomate em rodelas
- 1 colher (sopa) de uvas-passas
- Tomates-cereja
- 1 folha de couve ou alface picada
- ½ colher (chá) de maionese
- ½ colher (chá) de chia

Receita: Projeto Nutrir Arte

MODO DE PREPARO

A brincadeira é criar a sua própria joaninha. Faça uma caminha com as folhinhas da alface ou couve. Corte a rodela de tomate ao meio e coloque as duas partes em cima da saladinha, formando uma asinha. Faça a cabeça da Joaninha com o tomate-cereja. Faça as bolinhas da asa da joaninha com as uvas-passas (podem ser substituídas por chia, azeitonas). Para as anteninhas e boca, use a tirinha de couve enrolada. A maionese e a chia servirão para fazer seus olhinhos.

CAPÍTULO 4

Salada de Rabanete e Laranja

INGREDIENTES

- **6 rabanetes fatiados**
- **2 laranjas picadas**
- **¼ xícara de cebolinha**
- **1 colher (sopa) de azeite**
- **Ramos de salsinha (decoração)**
- **Sal de ervas a gosto (receita na pág. 40)**

MODO DE PREPARO

Lavar e sanitizar os vegetais. Fatiar os rabanetes em rodelas fininhas. Reservar um pedaço da laranja sem cortar e o restante cortar em cubos removendo as sementes. Em um recipiente, dispor os rabanetes e as laranjas cortadas, adicione a cebolinha picada e temperar a seu gosto com sal de ervas e azeite. Espremer o pedaço de laranja que deixou reservado e misturar bem. Levar à geladeira antes de servir.

CAPÍTULO 4

Sal de Ervas

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de Alecrim desidratado
- ½ xícara (chá) de Manjericão desidratado
- ½ xícara (chá) de Orégano desidratado
- ½ xícara (chá) de sal

MODO DE PREPARO

Bater tudo muito bem no liquidificador, começar pelas ervas e depois adicionar o sal. Conservar em um recipiente de vidro bem fechado.

Dica:

Usar o sal de ervas na mesma quantidade que o sal comum no preparo de alimentos. Assim, você terá uma redução na quantidade de sal utilizado nas refeições aliado ao sabor das ervas. Pode-se usar outras ervas e temperos desidratados da sua preferência, tais como, cebolinha, tomilho, alho desidratado e gergelim.

CAPÍTULO 4

Suco de Abacaxi com Água de Coco

INGREDIENTES

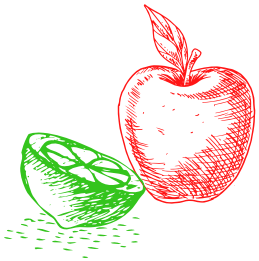
- **150ml de água de coco**
- **1 fatia de abacaxi**
- **4 folhas de hortelã**

Receita: Projeto Nutrir Arte

MODO DE PREPARO

Lavar e sanitizar os vegetais (1 colher de sopa de água sanitária própria para alimentos em 1L de água, imergir durante 15 minutos), após isto, realizar o enxágue. Descasque o abacaxi e pique-o. Liquidificar a água de coco gelada com os demais ingredientes. Está pronto para servir! Rende: 2 copos americanos (Total : 300 mL)

CAPÍTULO 4



Suco de Maçã e Limão

INGREDIENTES

- **2 limões;**
- **3 maçãs pequenas;**
- **1,5 L de água filtrada gelada;**
- **1/2 xícara (chá) de açúcar;**
- **Hortelã a gosto.**

Receita: Projeto Nutrir Arte

MODO DE PREPARO

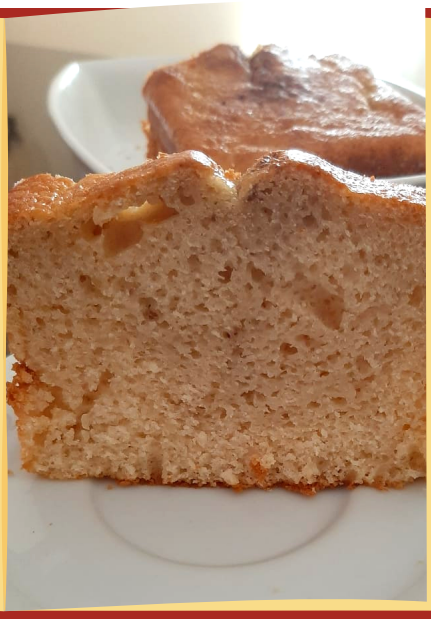
Higienizar e sanitizar as frutas. Cortar as maçãs em cubos, retirando suas sementes. Cortar os limões, retirando suas partes brancas. Adicionar as frutas e os demais ingredientes no liquidificador e bater. Pode-se usar água mineral também.
Opções de consumo: Beber o suco com a polpa (rende 1,250L) ou beber o suco coado (rende 750 mL).
Dica: A polpa é rica em fibras e pode ser usada no preparo de bolos. Acompanhe na próxima receita!

CAPÍTULO 4

Bolo Nutritivo

INGREDIENTES

- 2 ovos;
- 1 xícara (chá) de açúcar cristal;
- 1 xícara (chá) de óleo;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 1 xícara (chá) da polpa do suco de maçã e limão;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico;
- Canela a gosto (opcional)

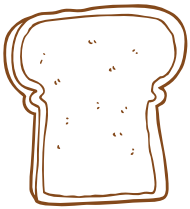


Receita: Projeto Nutrir Arte

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bater todos os ingredientes, com exceção da farinha, do fermento e da canela. Em seguida, acrescentar a farinha de trigo à massa e, novamente, bater no liquidificador. Por último, misture o fermento e a canela. Colocar a massa em uma assadeira de bolo inglês untada e assar, por 30 minutos, aproximadamente, em forno pré-aquecido.

CAPÍTULO 4



Torradas tipo "Croûtons"

INGREDIENTES

- **2 fatias de pão (podendo ser de forma ou pão francês amanhecido);**
- **2 colheres (sopa) de azeite de oliva;**
- **Orégano a gosto.**

MODO DE PREPARO

Corte os pães em cubinhos (se for necessário, retire as cascas) e disponha todos em uma assadeira. Em seguida, regue com azeite e adicione o orégano. Misture um pouco para que o azeite seja absorvido e, por último, leve ao forno a 200°C por cerca de 10-15 minutos.

Dica: **É um ótimo acompanhamento para saladas, sopas e guacamole!**

CAPÍTULO 4

Torta de Talos

INGREDIENTES DA MASSA

- 3 copos (americano) de leite
- 3 copos (americano) de farinha de trigo
- 3 ovos médios
- ½ copo (americano) de óleo
- 1 colher de sopa de fermento em pó químico;
- 2 colheres (chá) de sal (ou sal de ervas);
- Cheiro verde a gosto;
- 1 e ½ xícara (chá) de talos de vegetais (cenoura, couve, brócolis, beterraba e salsinha)

Receita: Projeto Nutrir Arte

MODO DE PREPARO DA MASSA

Pré-aquecer o forno a 180°C. Liquidificar todos os ingredientes da massa, deixando o fermento por último.

CAPÍTULO 4

Torta de Talos

INGREDIENTES DO RECHEIO

- 3 tomates sem sementes;
- 4 cenouras raladas;
- 1 prato (sopa) raso de carne desfiada (bovina, frango, linguiça) ou queijo (aproveite o que tiver na geladeira);
- Cheiro verde a gosto;
- 2 xícaras (chá) de talos de vegetais
- ½ cebola média;
- Orégano e Sal (ou sal de ervas) - a gosto;
- 1 dente de alho picado;
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja.

Receita: Projeto Nutrir Arte

MODO DE PREPARO DO RECHEIO

Refogar a cebola e o alho com o óleo de soja. Adicionar os tomates picados, as cenouras raladas, a carne desfiada, o cheiro verde, o orégano, sal e os talos ao refogado. Continuar a refogar até os talos ficarem macios. Corrigir o sal, se preciso. Esperar esfriar antes de colocar sobre a massa. Em uma assadeira untada e enfarinhada, depositar metade da massa, todo o recheio e depois o restante da massa. Assar em forno médio por cerca de 30 a 40 min.

CAPÍTULO 5

Vamos brincar?

Ana Roberta Barbosa Vieira Brandão;
Jéssica Aparecida de Souza

Neste capítulo teremos alguns jogos para você se divertir com sua família. Use a criatividade e personalize como quiser!

JOGANDO, APROVEITE PARA APRENDER E TENHA MOMENTOS FELIZES COM QUEM VOCÊ AMA !

CAPÍTULO 5

JOGO DA MEMÓRIA: CONHECENDO AS FRUTAS

As frutas são importantes para a saúde do ser humano, pois, são alimentos saudáveis que possuem fibras, vitaminas e minerais, que auxiliam na prevenção de doenças. Esse alimento é essencial para as crianças, porque nessa faixa etária elas estão em fase de crescimento e desenvolvimento constante.

Recomenda-se que a alimentação infantil seja variada e colorida, com diferentes grupos de alimentos.

Agora que você sabe a importância das frutas, que tal brincar do jogo da memória: "Conhecendo as Frutas" ?

CAPÍTULO 5

OBJETIVO DO JOGO:

Levar a criança a conhecer algumas frutas de forma lúdica, por meio de uma brincadeira relacionando a figura (imagem) ao seu nome (escrito).

Observação: Nesse jogo a criança deve saber ler para entender as cartas com escrita. Caso não saiba, imprima duas vezes as cartas com imagens.

Dica: Você pode colar no verso das cartas um papelão ou papel mais resistente para deixá-las mais firmes!

MODO DE JOGAR:

1.Embaralhar e distribuir as cartas em uma mesa ou superfície plana com a imagem voltada para baixo;

2.Sortear a ordem de qual jogador irá começar;

3.O jogador 1 pega duas cartas;

4.Se ele fizer um par (imagem + nome da fruta) ele retira essas cartas da mesa e tenta mais uma vez, se errar, a vez é do próximo jogador;

5.O jogo deve seguir até que as cartas acabem;

6.No fim, ganha quem possuir mais pares.

CAPÍTULO 5

CARTAS DO JOGO DA MEMÓRIA

CAPÍTULO 5

CARTAS DO JOGO DA MEMÓRIA

CAPÍTULO 5

CARTAS DO JOGO DA MEMÓRIA

CAPÍTULO 5

JOGO DE DOMINÓ: FRUTAS E VEGETAIS

É verdade que os alimentos "*in natura*" trazem inúmeros benefícios ao corpo, deixando as pessoas mais fortes e saudáveis. Eles podem compor diversas preparações, em todas as refeições do dia, fornecendo vitaminas, minerais e fibras. Diante disso, é importante tornar o paladar mais adaptado ao consumo destes alimentos.

Para facilitar o processo, o ideal é introduzir frutas e vegetais desde a infância. De forma lúdica e espontânea, os jogos são um meio de familiarizar crianças, de todas as idades, com tais alimentos naturais. Assim, elas aumentam sua capacidade de consumir pratos mais coloridos e variados.

OBJETIVO DO JOGO:

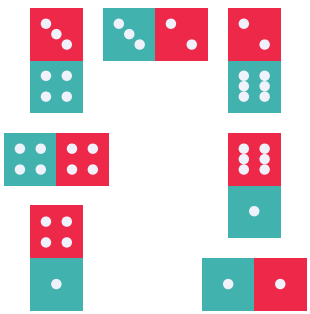
Levar a criança a conhecer algumas frutas, legumes e verduras, de forma lúdica, por meio de uma brincadeira tipo dominó.

CAPÍTULO 5

Dicas:

- **Você pode colar no verso das peças um papelão ou papel mais resistente para deixá-las mais firmes. Você deve cortar cada dominó que contém cada uma duas imagens.**

- **Caso sejam muitos jogadores em uma só partida, você pode duplicar as peças do dominó.**



MODO DE JOGAR:

1.Embaralhar as peças e distribuir entre os jogadores;

2.Sortear a ordem em que os jogadores irão colocar as peças na "mesa";

3.O primeiro jogador coloca uma peça dando início ao jogo;

4.Os demais devem seguir colocando uma peça por vez que tenha a imagem igual a da que está na "mesa" de jogo;

5.Caso algum jogador não tenha peça igual, passa a vez para o próximo;

6.Ganha o jogo quem ficar sem peças primeiro.

CAPÍTULO 5

PEÇAS DO DOMINÓ

CAPÍTULO 5

PEÇAS DO DOMINÓ

CAPÍTULO 5

PEÇAS DO DOMINÓ

CAPÍTULO 5

PEÇAS DO DOMINÓ

CAPÍTULO 5

PEÇAS DO DOMINÓ

CAPÍTULO 5

PEÇAS DO DOMINÓ

CAPÍTULO 5

CAÇA PALAVRAS: NUTRIR ARTE

Um caça palavras é capaz de desenvolver a agilidade, o raciocínio lógico e o vocabulário de um praticante. Nada melhor do que uma atividade como esta, para fixar todo o conteúdo deste material, não é mesmo?

OBJETIVO DO JOGO:

De modo lúdico, fazer com que adultos e crianças assimilem o conteúdo sobre alimentação saudável, reaproveitamento de alimentos e técnicas de higiene, visualizando as palavras-chave.

Observação: Nesse jogo, é necessário saber ler.

Dica: Você pode usar lápis, canetas coloridas ou marca-textos, para sinalizar as palavras encontradas.

MODO DE JOGAR:

1.Tente encontrar, no quadro, as palavras que estão descritas a seguir;

2.Elas podem estar dispostas na horizontal, na vertical, na transversal e espelhadas;

3.Você pode jogar sozinho ou reunir toda a família para essa missão.

CAPÍTULO 5

PALAVRAS-CHAVES

FRUTA	TALO	SABONETE
LEGUME	SEMENTE	ÁGUA
VERDURA	CASCA	ÁLCOOL
ÓLEO	CROQUETE	MÁSCARA
AÇÚCAR	PUDIM	MÃOS

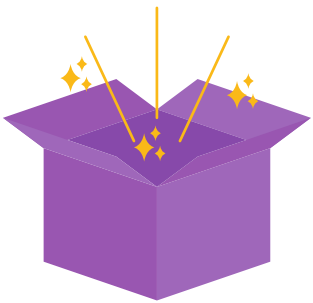
J S D M S V G A Ç Ú C A R K J A S B V A U A E J W A D V U W
S C U H I P A V B C V U V K M Ã O S U U R O E K D N C G R B
A D J S Z U X G X E S N S O S P L A V R Y A I N E L A G D T C I
B F S J M D F L S M N F H T S Y E J E K X L E G U M E S J N M O
O W X N I H D U S O A R S J D X N K D H D G D T E V E A B L
N E M A M O X C V E R D U R A S N J S L P L E B A L F Á X Y I
E C E H D S B D S A N J Z J C T P D M A R E G X F D S L G H L K
T H F D Y G D G T D S S G U A A D B N D T M K X I I D U S B V
E C H U E C A S C A Y R B U W A J Y B C E U A S L N I E A W U
N U C I E B G T C N S K M Á S C A R A H U E R L I O N C U A L
N C U W I L A Ó F H E T S J S I A K S B D H Z K A O E O D N C I
C U E A B U L S M C I U D A B Y G F Á L C O O L X N J U O M I
N C A I S E M E N T E V D X C J E W I I N B U U Y D V W E T Y F
M S K O D E T N E L A M C N C N R F E C R O Q U E T E G R A S

CAPÍTULO 6

Espaço Criativo

Ana Roberta Barbosa Vieira Brandão; Mariana Chaves Silveira; Maria Fernanda Oliveira Barbosa; Rosane Andrade Bastos.

A IMAGINAÇÃO É A ARTE DO PENSAMENTO, E SUAS IDEIAS PODEM SE TRANSFORMAR EM CORES E FORMAS!



Este capítulo tem o papel de estimular o desenvolvimento cognitivo de crianças, promover educação nutricional e envolver pais e filhos na hora da alimentação.

Trata-se, primeiramente, de desenhos para colorir com conteúdo didático, que podem ser pintados com lápis de cor, giz de cera, canetinhas coloridas ou tinta guache.

Além disso, ilustra-se a montagem de pratos lúdicos, em forma de personagens, com alimentos saudáveis, os quais acompanham histórias e frases de efeito, para educar o paladar desde à infância.

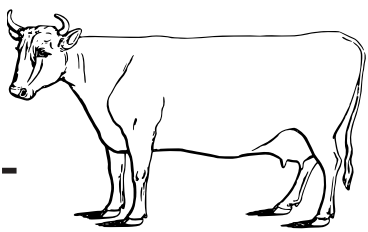
É importante lembrar que o manuseio de alimentos e utensílios deve ser acompanhado de um adulto. Os ingredientes podem ser diversificados, conforme sua disponibilidade e imaginação.

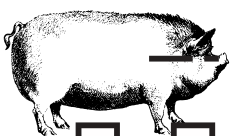
VAMOS CRIAR?

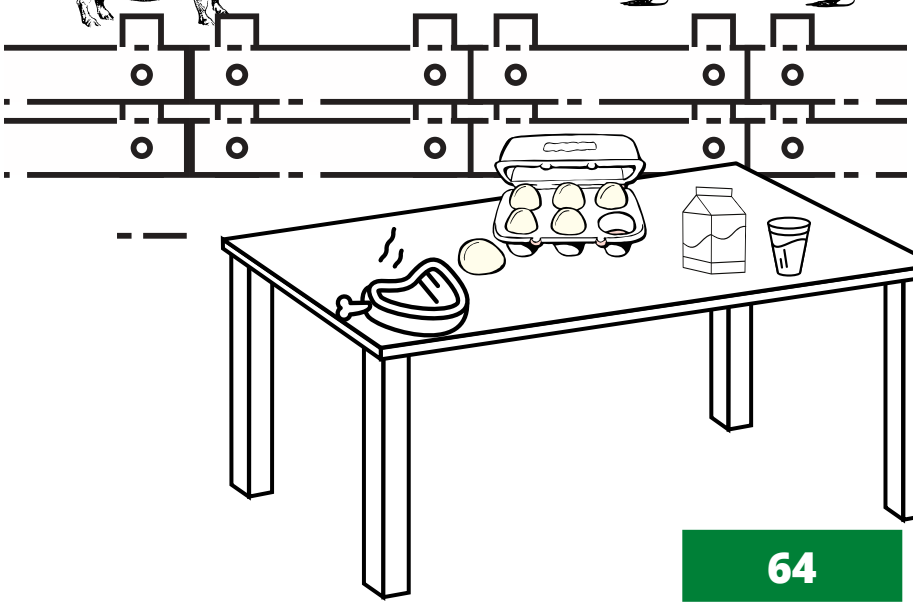
CAPÍTULO 6

PARA COLORIR:

ORIGEM DOS ALIMENTOS





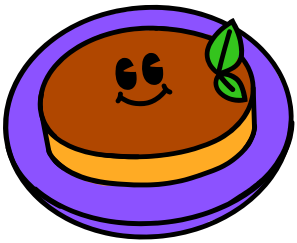


CAPÍTULO 6

PARA COLORIR E DESENHAR:

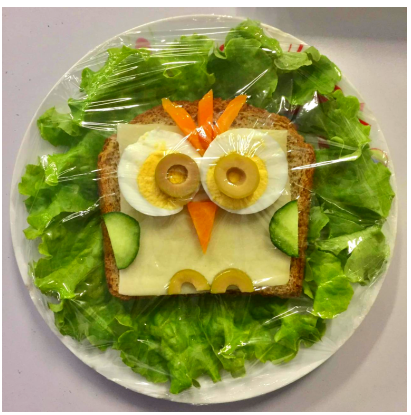
HORTA FELIZ

CAPÍTULO 6



FAÇA DE SUAS REFEIÇÕES UM MOMENTO DE DIVERSÃO E ARTE! NUTRIR É UMA ARTE!

CORUJINHA DIVERTIDA



Comer ovos, pães integrais, folhosas e vegetais te deixa bem, forte e feliz, como esta corujinha!

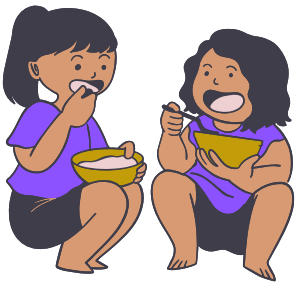
Alface, ovo, pepino, azeitona, cenoura, pão e queijo mussarela.

FAMÍLIA COCORICÓ

Como é bom reunir todos para preparar uma alimentação bem variada. Assim, sempre terá amor, saúde e união, na sua casa, como na família Cocoricó!

Alface, ovo de galinha, ovo de codorna, cenoura, beterraba e salsinha.

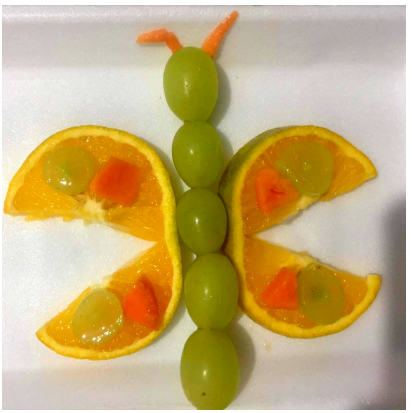
CAPÍTULO 6



FAÇA DE SUAS REFEIÇÕES UM MOMENTO DE DIVERSÃO E ARTE!
NUTRIR É UMA ARTE!

BORBOLETINHA COLORIDA

A borboletinha voa muito alto, ela é linda e colorida. As frutinhas fazem bem, para ela e para você também!



Uva verde, laranja e mamão.

ÁRVORE GRANDIOSA

A árvore é bem grande, verdinha e com muitos frutos. Monte, assim, o seu pratinho, pois comer melhor te faz crescer bem!

Alface, cenoura e tomate cereja.

CONCLUSÃO

"Agradecemos por chegar até aqui"

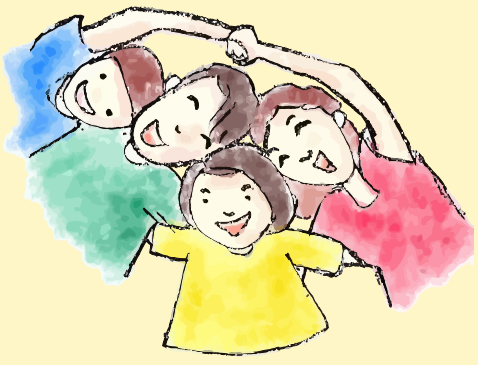
O que foi disponibilizado neste documento é um conjunto de dicas valiosas para aplicar no cotidiano: escolher mais alimentos *"in natura"* e menos ultraprocessados na hora de fazer as compras; aproveitar integralmente os alimentos; lavar sempre as mãos e higienizar os alimentos antes de comer; preparar receitas saudáveis e variadas.

É importante utilizar, também, os jogos e os desenhos fornecidos para reunir a família, trabalhar em equipe, trocar conhecimentos e afeto e desenvolver seu raciocínio. Atividades educativas, desde a infância, colaboram para um indivíduo mais saudável.

O PROJETO NUTRIR ARTE ESTÁ PRESENTE NAS REDES SOCIAIS, COMPARTILHANDO ESTAS E MUITAS OUTRAS DICAS:

YouTube PROJETO NUTRIR ARTE

PROJETONUTRIRARTE



Referências

TEXTO:

12 RECEITAS DE PICOLÉ PARA FAZER EM CASA E SE REFRESCAR NOS DIAS QUENTES. **Receita adaptada. Guia da Semana. Disponível em: https://www.guiadasemana.com.br/receitas/galeria/12-receitas-de-picole-saudaveis-ou-nao-para-fazer-em-casa-e-se-refrescar-no-verao. Acesso em: 10 set. 2021.**

Alerta: você pode estar consumindo quase o dobro de sal do que deveria. **Saúde Brasil, 2019. Disponível em: https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/alerta-voce-pode-estar-consumindo-quase-o-dobro-de-sal-do-que-deveria. Acesso em: 10 set. 2021.**

ANTUNES, Arnaldo. *Lavar as mãos.* Disponível em: https://arnaldoantunes.com.br/new/sec_discografia_sel.php?id=171. Acesso em: 05 abr. 2022.

ARELLANO, Raquel. *Croutons*. Receita adaptada. Raquelícias, 2015. Disponível em: https://raquelicias.com.br/2015/02/19/como-fazer-croutons/. Acesso em: 10 set. 2021.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. *Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19*, mar. 2020. Disponível em: https://www.asbran.org.br/noticias/asbran-lanca-guia-para-orientar-populacao-sobre-alimentacao-em-tempos-de-covid-19. Acesso em: 11 mar. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Blog da Saúde. *Alimentação Infantil | Conheça Mitos e Verdades.* Acesso em: 09 abr. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira.* 2. ed, Brasília, 2014. 156 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 10 abr. 2020.

Referências

CARVALHO, C. C.; BASSO, C. Aproveitamento Integral dos Alimentos em Escola Pública no Município de Santa Maria - RS. *Disciplinarum Scientia*, Santa Maria-RS, v. 17, n. 1, p. 63-67. Acesso em: 30 jun. 2020.

***COMO FAZER A PANQUECA AMERICANA PERFEITA*. Receita adaptada. Guia da Semana, 2021. Disponível em: https://www.guiadasemana.com.br/receitas/galeria/como-fazer-a-panqueca-americana-perfeita. Acesso em: 10 set. 2021.**

ELLIS, Lori. *Salada de Rabanete com Laranja*. Receita adaptada. Veganana, 2021. Disponível em: http://blog.veganana.com.br/2015/09/salada-de-rabanete-com-laranjas.html. Acesso em: 10 set. 2021.

GOMES, M. E. M.; TEIXEIRA, C. Aproveitamento Integral dos Alimentos: Qualidade Nutricional e Consciência Ambiental no Ambiente Escolar. *Ensino, Saúde e Ambiente*, Niteroi-RJ, v. 10, p. 203-217, abr. 2017. Acesso em: 30 jun. 2020.

LIMA, Letícia. *Pera assada com canela. Tudo Receitas, 2017*. Disponível em: https://www.tudoreceitas.com/receita-de-pera-assada-com-canela-3337.html. Acesso em: 10 set. 2021.

***PÃO DE MILHO É RECEITA DA 'HORA DO RANCHO.* G1, 2020. Disponível em: https://www.google.com/amp/s/g1.globo.com/google/amp/sp/campinas-regiao/terra-da-gente/noticia/2020/02/28/pao-de-fuba-e-manteiga-caseira-sao-as-dicas-da-hora-do-rancho.ghtml. Acesso em: 10 set. 2021.**

RAIMUNDO, M. G. M. Diga não ao desperdício e Panc's. São Paulo: *Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios*, 2016. 68 p.

Referências

SANTOS, A. O. et al. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: *Mesa Brasil Sesc - Segurança Alimentar e Nutricional,* 2003. 45 p. SANTOS, A. O. et al. Acesso em: 30 jun. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento Científico de Infectologia (2019-2021). *Obesidade em crianças e adolescentes e COVID-19. 10 abr. 2020.* Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22443c-NA_-_Obesid_em_Crianc_Adolesc_e_COVID-19_.pdf. Acesso em: 30 jun. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento Científico de Infectologia. *Orientações a Respeito da Infecção pelo SARS-CoV-2 (conhecida como COVID-19) em Crianças,* mar. 2020. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Covid-19-Pais-DC-Infecto-D. Acesso em: 30 jun. 2020.

YAMADA, Letícia Tamie Paiva; AZEREDO, Eveline Monteiro Cordeiro de; DELLA LUCIA, Flavia. *Técnica Dietética: Roteiros de aulas práticas.* Universidade Federal de Alfenas. Faculdade de Nutrição. UNIFAL-MG. 2020. 39 p .

IMAGENS:

Canva
Projeto Nutrir Arte

ILUSTRAÇÕES:

Canva

ISBN: 978-65-86489-38-5