



# A HORA DO RECREIO

Cartilha elaborada para professores e funcionários do  
Colégio Marista Santa Maria  
Julho/2021



**UNIVERSIDADE FRANCISCANA  
CURSO DE NUTRIÇÃO  
ESTÁGIO EM ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**ACADÊMICOS:  
LUCIANA MELLO DA SILVA MELLO  
MATHEUS RIBEIRO ZIMERMANN NUNES  
PROFESSORA ORIENTADORA:  
ANA LÚCIA DE FREITAS SACCOL**

**Esta cartilha foi elaborada como forma  
de agradecimento à todos os  
professores e funcionários do Colégio  
Marista Santa Maria, pela acolhida,  
carinho e auxílio nesta etapa tão  
importante de nossa formação.  
Muito obrigado.**



## Apresentação

Olá, somos alunos do curso de Nutrição/UFN e através desta cartilha, vamos dividir um pouco do nosso conhecimento com vocês.

Esperamos que ela seja útil na hora de fazer boas escolhas alimentares.

Antes de falarmos de alimentação saudável, precisamos entender a classificação dos alimentos, segundo o Guia Alimentar para a população brasileira (2014).



*Clique no livro para baixá-lo*



## Classificação dos alimentos

Ela é dividida em categorias:

**Alimentos in natura:** são obtidos diretamente das plantas ou animais, sem sofrerem alteração após deixarem a natureza. Por exemplo: as frutas (frescas ou secas), as verduras e os legumes.

**Alimentos minimamente processados:** são aqueles alimentos que necessitam de limpeza, fracionamento, moagem, secagem ou pasteurização antes de serem consumidos. Por exemplo: o leite, o arroz, o feijão e as farinhas.

**Alimentos processados:** são aqueles que necessitam passar por um processo de fabricação para serem consumidos. Na maior parte das vezes, estes alimentos são reconhecidos como versões dos alimentos in natura. Por exemplo: as conservas, os enlatados, os queijos e os pães.





## Classificação dos Alimentos

- **Alimentos ultraprocessados:** são formulações industriais, feitas com substâncias extraídas de alimentos e aditivos que imitam seu sabor. Por exemplo: os sorvetes, as sopas e os pacotes de macarrão instantâneo, os nuggets, os salgadinhos e os refrigerantes.

### Dicas:

- Ingredientes culinários como: sal, açúcar e óleo, são fundamentais para dar sabor nas suas preparações. Eles devem ser utilizados com muita moderação e preferencialmente em pequenas quantidades.
- Evite temperos prontos e industrializados.
- Prefira temperos naturais



## Classificação dos Alimentos

# ALIMENTO E PROCESSAMENTO ENTENDA A DIFERENÇA

### IN NATURA



PÊSSEGO



MILHO VERDE



CARNE

### PROCESSADO



PÊSSEGO EM CALDA



MILHO VERDE  
EM CONSERVA



CARNE TEMPERADA

### ULTRAPROCESSADO



SUCO DE CAIQUINHA  
DE PÊSSEGO



SALGADINHO  
DE MILHO



HAMBÚRGUER  
CONGELADO



## O que é uma alimentação saudável?

Uma alimentação saudável de acordo com o Guia Alimentar, é aquela que privilegia o consumo de alimentos in natura e minimamente processados na rotina alimentar. Ou seja: é aquela que inclui frutas, verduras, legumes, cereais e grãos integrais, leite e seus derivados, por exemplo, na maior parte das nossas refeições ao longo do dia. Portanto, devemos limitar o consumo de alimentos processados e evitar o consumo dos alimentos ultraprocessados.

Por isso, consumir lanches baseados em alimentos in natura e minimamente processados, é de suma importância para manter uma alimentação saudável.

Segundo a ABESO (2021), um lanche saudável necessita ser organizado com uma porção de três grupos de alimentos:

### **Grupo 1**

Frutas e vegetais



Frutas frescas ou secas, tomate, legumes ralados (cenoura e beterraba), alface, rúcula e pepino.

# O que é uma alimentação saudável?

## Grupo 1

Frutas e vegetais

Frutas frescas ou secas, tomate, legumes ralados (cenoura e beterraba), alface, rúcula e pepino.



## Grupo 2

Grãos e pães integrais



Pão integral, granola, biscoitos integrais, panquecas/tapiocas, tubérculos em formato de chips





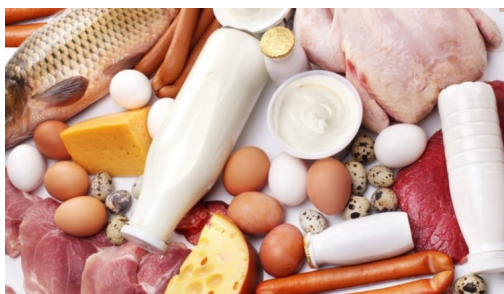
# O que é uma alimentação saudável?

## Grupo 3

Laticínios ou carnes



logurte, queijos brancos (ricota, minas, cottage), ovos, atum, peito de frango desfiado, carne moída.



Após a escolha dos alimentos, basta combiná-los. Por exemplo:

### Sugestões:





## Rótulos

Mas se durante o processo de escolha de seus lanches, não for possível descascar mais alimentos do que desembalá-los, a leitura do rótulo é a melhor estratégia para a escolha de alimentos mais saudáveis.

### **Mas, o que é importante observar em um rótulo?**

A ***Lista de Ingredientes*** deve ser seu principal foco na leitura de rótulos. Escolha alimentos com a MENOR lista existente.

Os primeiros ingredientes são os que estão em maior quantidade no alimento e os últimos, em menor quantidade.

Fique atento também ao açúcar oculto, muitas vezes ele está presente no alimento, mas "***disfarçado***" com um nome técnico.

# Rótulos

## Açúcar oculto



O **Valor Energético** são as calorias presentes em uma porção do alimento, **NÃO** no alimento inteiro. Por isso é importante ficar atento a PORÇÃO, pois ela representa uma parte do alimento (e não ele todo) que são realizados os cálculos nutricionais e é expressa em G ou ML.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
	Quantidade por 100ml	% VD(*)
Valor energético	75kcal = 307kJ	4
Carboidratos, dos quais:	5,3g	2
Frutose	0g	**
Glicose	2,5g	**
Galactose	2,5g	**
Lactose	0g	**
Sacarose	0g	**

## Rótulos

O **Prazo de Validade** é outro item importante de ser observado. O rótulo deve apresentar o dia e mês quando o prazo de validade for inferior a 3 meses. Para validade superior, o prazo deverá ser expresso por meio do mês e ano. Fique atento também, **pois o mesmo fabricante pode usar ingredientes diferentes:**

MESMO FABRICANTE  
ingredientes diferentes

IOGURTE INTEGRAL



Leite integral e/ou leite integral reconstituído, leite em pó desnatado e fermentos lácteos.



Leite integral e/ou leite integral reconstituído, **preparado de mel (água, amido modificado, mel e conservante sorbato de potássio)**, leite em pó desnatado, **amido modificado** e fermentos lácteos.





## Como higienizar alimentos?

Para manter nossa saúde em dia: higienizar **SEMPRE** todos os alimentos que consumimos in natura. Mas...por quê?! Por causa das bactérias, toxinas, vermes e protozoários que podem estar presentes ali.

Independente da pandemia, higienizar os alimentos é extremamente importante para evitarmos problemas como a diarreia ou as intoxicações alimentares.

### Qual a forma correta de higienizar FVLs?

- Deixando verduras, frutas e legumes em imersão em água com hipoclorito de sódio (água sanitária) normalmente 1 colher de sopa para 1 litro de água, por 15min. Para confirmar a diluição e o tempo de imersão, o rótulo do produto terá estas informações para você. Leia-o até o final. Então antes de fazer seu suco ou sua salada, por exemplo, é de suma importância a higienização dos alimentos previamente

# Como higienizar alimentos?

## Dica:

Bactérias são as grandes vilãs nos alimentos que não são lavados ou armazenados corretamente. Os vírus, estes se espalham normalmente com mais facilidade nas embalagens. Por isso, lave sempre suas mãos após a manipulação de embalagens!

## PASSO A PASSO

### COMO HIGIENIZAR CORRETAMENTE AS FRUTAS E AS VERDURAS?



1. Solução de hipoclorito  
(1 col. de sopa de água sanitária para 1 l de água)



2. Lave uma a uma  
em água corrente para tirar as sujidades.



3. Mergulhe completamente  
na solução por 15 min.



4. Enxágue uma-a-uma  
em água corrente



## Mitos e verdades na alimentação

Também é importante falarmos sobre mitos e verdades na alimentação. Que muitas vezes geram dúvidas e podem causar desinformação.

### **Dieta sem glúten e lactose:**

Este tipo de dieta com exclusão de glúten e lactose, só é indicada para quem possui doença celíaca ou possui intolerância à lactose. De acordo com o Ministério da Saúde (2016), não há pesquisas conclusivas que indiquem benefício com estas exclusões para indivíduos saudáveis.

Outro ponto importante nesta discussão: muitos alimentos com indicação “sem glúten”, por exemplo, após análises laboratoriais, apresentam pior teores de nutrientes quando comparados a alimentos “com glúten”. Portanto, não há nenhuma garantia de que este tipo de produto seja adequado ou “mais saudável” para quem não possui as doenças relacionadas ao glúten e a lactose.



## Mitos e verdades na alimentação

### Suplementação vitamínica:

Os medicamentos multivitamínicos possuem pesquisas muito conflitantes e não seguras quanto a seus reais benefícios à saúde. De acordo com o Ministério da Saúde (2016), uma alimentação variada, saudável e em quantidades adequadas, é muito mais segura que irá suprir a demanda de vitaminas e sais minerais necessários ao organismo humano.

Portanto, utilizar como base de sua dieta alimentos in natura e minimamente processados é muito mais benéfico do que usar um medicamento.

### Suco verde:

Ele é um suco que combina vegetais folhosos como: couve, agrião, rúcula e espinafre, combinado a frutas cítricas e gengibre, chia e linhaça. Não existem estudos científicos que comprovem seu potencial efeito emagrecedor.





## Mitos e verdades na alimentação

O que se sabe, de acordo com o Ministério da Saúde (2016), é que qualquer suco natural é benéfico à saúde, independente de sua cor.

O importante na hora de se fazer um suco é: higienizar corretamente os alimentos que serão utilizados, que este suco não seja coado (para o melhor aproveitamento das fibras) e que não seja utilizado açúcar ou adoçantes na sua composição.

### **Manteiga X margarina:**

A manteiga é um alimento minimamente processado e derivado do leite. Em função disso carrega consigo todos os sais minerais presentes no alimento in natura. Enquanto a margarina é uma formulação industrial, feita a partir de óleos vegetais e por isso, é um alimento ultraprocessado.

Segundo o Ministério da Saúde (2016), ambos são fontes de gordura e por isso, seu consumo em excesso é prejudicial à saúde. Portanto, prefira a manteiga e em pequenas quantidades.



## Mitos e verdades na alimentação

### **Adoçantes e refrigerantes light:**

Os adoçantes são divididos em 2 grandes grupos: naturais e artificiais. Os naturais são derivados do açúcar (sorbitol, manitol e stévia) e baixa ou nenhuma quantidade calórica. Os artificiais (sacarina, ciclamato e aspartame) são isentos de calorias. Ambos possuem um poder de adoçar muito superior ao açúcar; entre 200 e 800 vezes mais. Em função disso, eles não podem ser utilizados indiscriminadamente.

Os refrigerantes light/diet/zero, utilizam o aspartame em sua formulação, além de serem repletos de aditivos alimentares. Para o Ministério da Saúde (2016), o consumo de alimentos que possuem este adoçante, precisa ser moderado, uma vez que são produtos ultraprocessados e a longo prazo, trazem muito mais malefícios do que benefícios à saúde.

A top-down view of a wooden cutting board on a light-colored wooden surface. The board is surrounded by fresh ingredients: green onions, cucumbers, tomatoes, bell peppers, chili peppers, garlic, and fresh herbs like parsley and bay leaves. The word 'RECEITAS' is written in large, green, outlined letters across the center of the board.

# RECEITAS



## Receitas

As receitas a seguir, foram retiradas dos nossos “livros pessoais” e do e-book Lancheira Saudável da ABESO:

### **Granola doce caseira**

Receita: Luciana Mello

#### **Ingredientes:**

360g de aveia em flocos	35g de sementes de
50g de nozes picadas	abóbora
50g de amêndoas	50g de coco em flocos
35g de sementes de	grossos
girassol	180g de mel
5g de sal	55mL de óleo
	5g de canela em pó

#### **Modo de preparo:**

1. Pré-aqueça o forno a 200° C (temperatura média).
2. Numa tigela grande, misture a aveia, castanhas, sementes, especiarias e o sal.
3. Junte o óleo e o mel e mexa bem com a espátula para envolver tudo.
4. Numa assadeira grande, de preferência antiaderente, coloque a granola e espalhe bem com a espátula, formando uma camada uniforme.





## Receitas

5. Leve ao forno para assar por cerca de 20 minutos ou até a granola ficar dourada – na metade do tempo, mexa com uma espátula para assar por igual.

6. Retire do forno e misture o coco na granola ainda quente. Deixe esfriar completamente antes de servir ou armazenar (se não estiver usando uma assadeira antiaderente, transfira a granola para uma travessa, isso evita que ela grude na assadeira ao esfriar).

Rendimento: 700 g ou 6 xícaras.

OBS.: Você pode substituir o coco, as nozes e as amêndoas por: cranberry, damasco, castanha do Brasil ou de cajú, pistache, amendoim ou outra fruta desidratada no lugar do coco ou outras oleaginosas de sua preferência.





## Receitas

### **Chips de batata -doce**

Receita: ABESO

#### **Ingredientes:**

2 unidades médias de batatas-doces bem lavadas (não é necessário tirar a casca)

1 colher de sopa de azeite de oliva

2 colheres de chá de cúrcuma

sal e pimenta do reino a gosto

#### **Modo de preparo:**

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.

2. Corte as batatas em rodela bem fininhas. Seque-as com auxílio de um papel toalha para retirar o excesso de umidade.

3. Misture as rodela de batata no azeite e coloque-as em uma forma sem que elas se sobreponham.

4. Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 20min ou até que estejam douradas.

5. Polvilhe a cúrcuma, o sal e a pimenta.

Rendimento: 4 porções.

OBS.: a batata doce pode ser substituída por inhame.



# Receitas

## Pasta de ricota com azeitonas e cenoura

Receita: ABESO

### Ingredientes:

200g de ricota

100mL de iogurte natural

3 colheres de sopa de azeitonas sem caroço  
bem picadas

1 colher de sopa de azeite

½ cenoura ralada

sal e pimenta do reino a gosto

### Modo de preparo:

1. Amasse bem a ricota com um garfo.
2. Misture com os demais ingredientes.
3. Leve para gelar.

Rendimento: 1 porção

Obs.: você pode optar por azeitonas pretas ou verdes. E colocar também 1 colher de sopa de salsinha picada



# Receitas

## Molho de iogurte com hortelã

Receita: ABESO

### Ingredientes:

- 1 xícara de chá de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 10 folhas de hortelã picadas

### Modo de preparo:

1- Misture todos os ingredientes.

2- Guarde na geladeira.

Rendimento: 1 porção.

OBS.: você pode substituir a hortelã por alecrim ou orégano.





# Receitas

## Pão de cereias

Receita: Luciana Mello

### Ingredientes:

300g de farinha de trigo	10g de sal
100g de farinha de trigo integral	60g de açúcar mascavo
75g de farinha de centeio	10g de fermento biológico instantâneo
25g de farelo de aveia	25g de aveia em flocos (para colocar sobre o pão antes de assar)
280mL de água	

### Modo de preparo:

1. Coloque o fermento na tigela da batedeira e dissolva com a água e 1/3 da farinha de trigo.
2. Após formar uma pasta, adicione o sal, o açúcar, o farelo e o restante das farinhas. Não pare de bater em velocidade lenta. Quando a massa soltar do fundo, aumente a velocidade da batedeira por aproximadamente 5 min.
3. Retire a massa do recipiente e sove até que ela fique lisa e homogênea.
4. Molde a massa no formato desejado, adicione os flocos de aveia na parte superior do pão e deixe fermentar até dobrar de tamanho.



## Receitas

4. Molde a massa no formato desejado, adicione os flocos de aveia na parte superior do pão e deixe fermentar até dobrar de tamanho.

5. Molde a massa no formato desejado, adicione os flocos de aveia na parte superior do pão e deixe fermentar até dobrar de tamanho.

6. Asse por aproximadamente 30 – 40 min (este tempo varia de acordo com o tipo e o tamanho do forno). Faça o teste do palito, perfurando a massa na parte central para ver se está pronto. Se o palito sair seco, seu pão está assado.

Rendimento: 2 pães de 500g.





# Receitas

## Crepioca

Receita: Matheus Ribeiro

### Ingredientes

*Massa:*

1 ovo

2 claras

3 colheres de sopa de farinha de tapioca

Sal a gosto

Recheio 1:

3 colheres de sopa  
de Frango desfiado

2 folhas de alface

2 colheres de sopa  
de tomate picado

1 fatia de ricota

Recheio 2:

1 fatia de queijo  
mussarela

3 colheres de sopa  
de tomate picado

1 fio de azeite de  
oliva

Orégano a gosto



## Receitas

### **Modo de preparo:**

1. Para a massa, misture todos os ingredientes em um recipiente.
  2. Em uma frigideira antiaderente aquecida,
  3. Acrescente todos os ingredientes do recheio e tampe para aquecer uniformemente.
- Rendimento: 1 porção



# Receitas

## Sal de Ervas - Alho e Cebola

- 1 pacote de alecrim (5g)
- 1 pacote de manjeriço (5g)
- 1 pacote de orégano (5g)
- 1 pacote de salsa (5g)
- 1 colher de sopa de alho em flocos (10g)
- 1 colher de sopa de cebola em flocos (10g)
- 4 colheres de sopa de sal (40g)



### Modo de preparo:

1- Misture todos os ingredientes, batendo-os no liquidificador.

2- Guarde em um pote com tampa.

Rendimento: 1 porção.



## Referências

ABESO. **Lancheira Saudável.** [s.l.] [s.n.] Março, 2021.

ASBRAN. **Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19.** [s.l.] [s.n.] Março, 2020.

Brasil. Ministério da Saúde. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde** / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais - Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

Imagens: @desotulandoapp  
Banco imagens Google  
Imagens pessoais