

#DandoLikeNaSaúde

**BASEADO NO GUIA ALIMENTAR
PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA**

ORGANIZADORAS:
LIDIANY OLIVEIRA DE LIMA
STÉPHANY RITTES NASS

ORIENTADORA:
PROF.DR^a.ANA LUCIA DE FREITAS SACCOL



#DandoLikeNaSaúde

ESSE E-BOOK FOI ELABORADO A PARTIR DAS ATIVIDADES
REALIZADAS NO ESTÁGIO EM ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
COM A PARTICIPAÇÃO DOS ALUNOS DO 1º ANO DO
ENSINO MEDIO DA ESCOLA MARISTA SANTA MARIA.

APOIO:



O que é o Guia?

- O Guia Alimentar para a população brasileira é um documento oficial, lançado pelo Ministério da Saúde, que aborda os conceitos e recomendações de uma alimentação saudável.
- Serve de instrumento para apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo. Também, para subsidiar políticas, programas e ações que visem incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população.
- O guia divide os alimentos conforme o grau de processamento (páginas 4 a 6). Conhecer essa classificação amplia a autonomia nas escolhas alimentares.
- As recomendações são oferecidas de forma sintetizada em "Dez passos para uma alimentação adequada e saudável" (páginas 7 e 8) e elucida o quanto a alimentação é mais do que somente a ingestão de nutrientes.



Classificação

01 IN NATURA

- Alimentos obtidos diretamente de plantas ou de animais.
- São adquiridos para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

02 MINIMAMENTE PROCESSADOS

- Alimentos submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento, entre outros processos.
- Não há adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.

(BRASIL, 2014)



Classificação

03 PROCESSADOS

- Alimentos fabricados pela indústria.
- Há adição de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos in natura para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar.
- Produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos originais.
- Usualmente consumidos como parte ou acompanhamento de preparações culinárias feitas com base em alimentos minimamente processados.

(BRASIL, 2014)



Classificação

04 ULTRAPROCESSADOS

- Formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente com óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas, gorduras hidrogenadas, amido modificado, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes.
- Contém cinco ou mais ingredientes - Nomes pouco familiares e não usados em preparações culinárias.



(BRASIL, 2014)



**FAÇA DOS ALIMENTOS IN
NATURA E MINIMAMENTE
PROCESSADOS A BASE DA
SUA ALIMENTAÇÃO.**

1

2

**UTILIZE ÓLEO, GORDURAS,
SAL E AÇUCAR EM
PEQUENAS QUANTIDADES
AO TEMPERAR E COZINHAR.**

**LIMITE O CONSUMO
DOS ALIMENTOS
PROCESSADOS.**

3

4

**EVITE O CONSUMO
DOS ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS.**

**COMA COM REGULARIDADE E
ATENÇÃO, EM AMBIENTES
APROPRIADOS E, SEMPRE
QUE POSSÍVEL,
EM COMPANHIA.**

5



**FAÇA COMPRAS EM LOCAIS
QUE OFEREÇAM VARIEDADES
DE ALIMENTOS IN NATURA OU
MINIMAMENTE PROCESSADOS.**

6

7

**DESENVOLVER,
EXERCITAR E PARTILHAR
HABILIDADES CULINÁRIAS.**

**PLANEJE O USO DO TEMPO
PARA DAR À ALIMENTAÇÃO
O ESPAÇO QUE ELA
MERECE.**

8

9

**QUANDO FORA DE CASA,
DAR PREFERÊNCIA PARA
LOCAIS QUE SERVEM
REFEIÇÕES FEITAS NA
HORA.**

**SER CRÍTICO A INFORMAÇÕES,
ORIENTAÇÕES E MENSAGENS
SOBRE ALIMENTAÇÃO
VEICULADAS EM PROPAGANDAS
COMERCIAIS.**

10



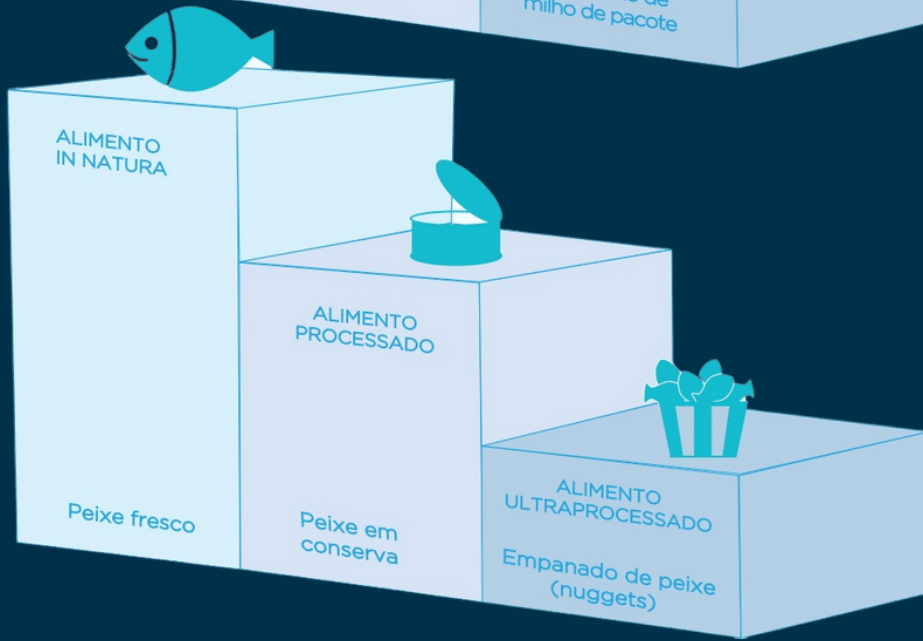
Na prática...

PRIORIZAR



LIMITAR

EVITAR



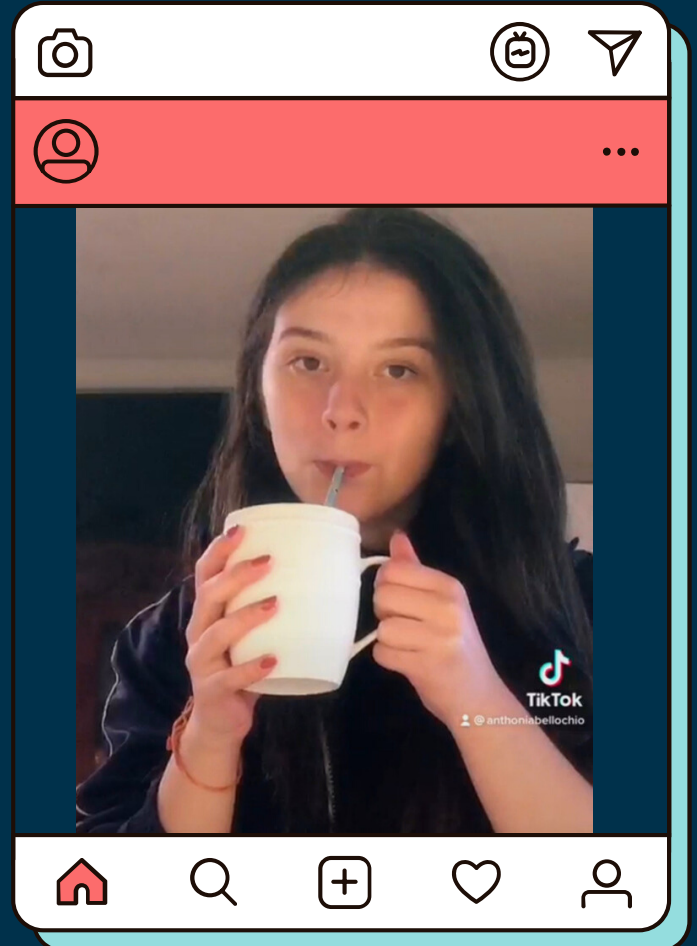
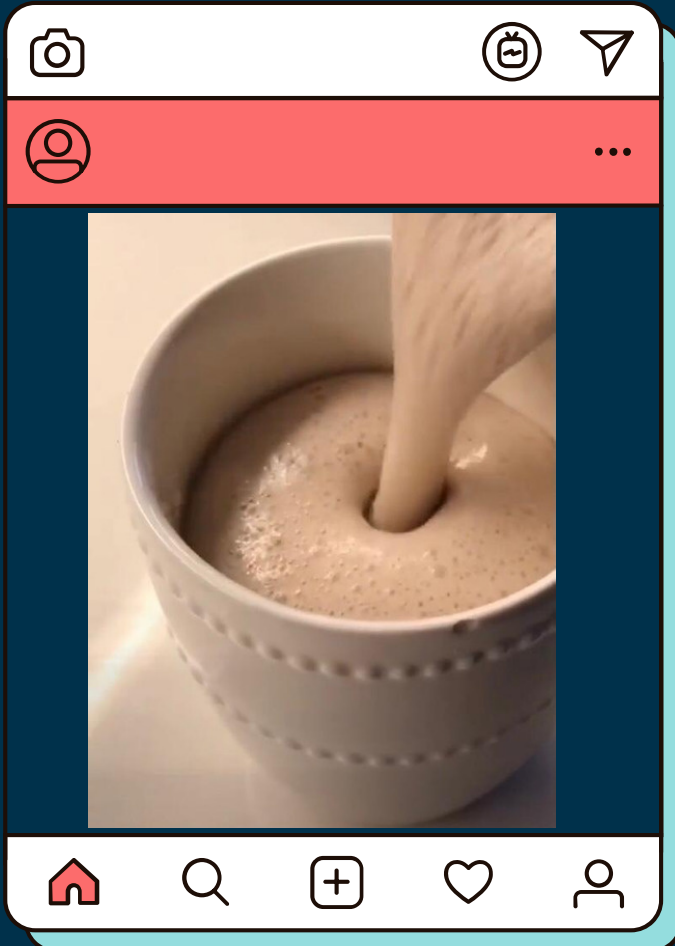
#DandoLikeNaSaúde

**A PROPOSTA AOS ESCOLARES:
INSERIR NA ROTINA UM OU MAIS PRINCÍPIOS
DO GUIA E REGISTRAR ESSE NOVO HÁBITO!**



#DandoLikeNaSaúde

Cozinhando...



Anthonia Bellochio **BATIDA DE BANANA**

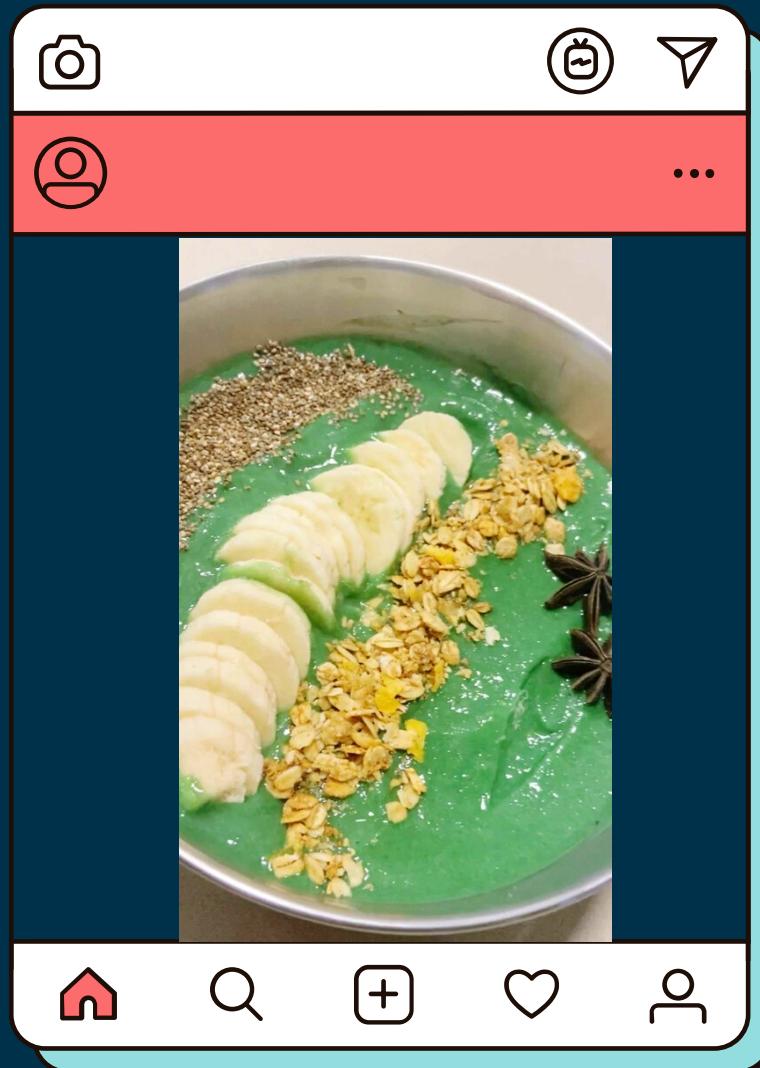
- 1 banana
- 1 col. (sopa) de cacau em pó
- 1 col. (chá) de canela em pó
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de gelo

Bater todos os ingredientes no liquidificador e pronto!



#DandoLikeNaSaúde

Cozinhando...



Mariana Gadret

Natalia Antoniazzi

Valetina Fraga

SPIRULINA ICE CREAM

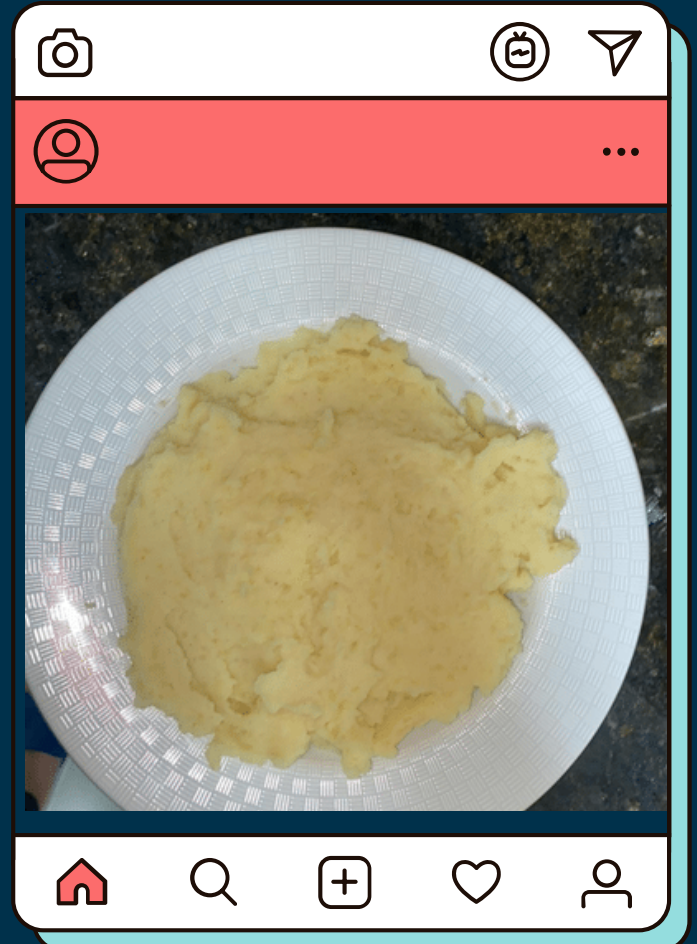
- 2 bananas congeladas
- 2 mangas congeladas
- 3/4 xic. de bebida vegetal de amêndoas
- 1 col. (chá) de spirulina em pó

Bater todos os ingredientes no liquidificador até ficar cremoso. Opcional para cobertura: frutas, cereais, aveia, amendoim...



#DandoLikeNaSaúde

Cozinhando...



Ana Maria de Mello Duarte

PURÊ DE BATATAS

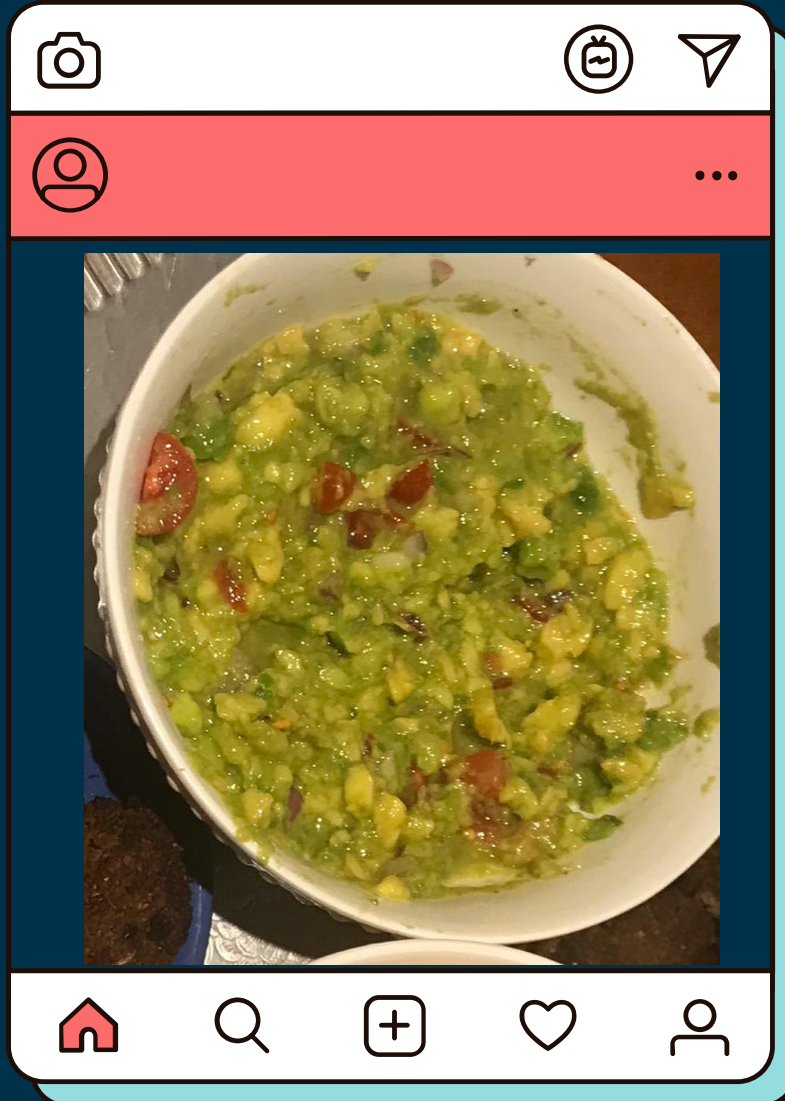
- 3 batatas
- Água suficiente para cozinhar as batatas
- Leite e temperos a gosto

Cozinhar as batatas até ficarem molinhas. Após, amassar com um espremedor, acrescentar e misturar o leite e temperos e pronto!



#DandoLikeNaSaúde

Cozinhando...



Anthonia Bellochio
GUACAMOLE

- 1 abacate
- 1/2 cebola roxa
- 1 tomate
- Limão (suco) e sal a gosto

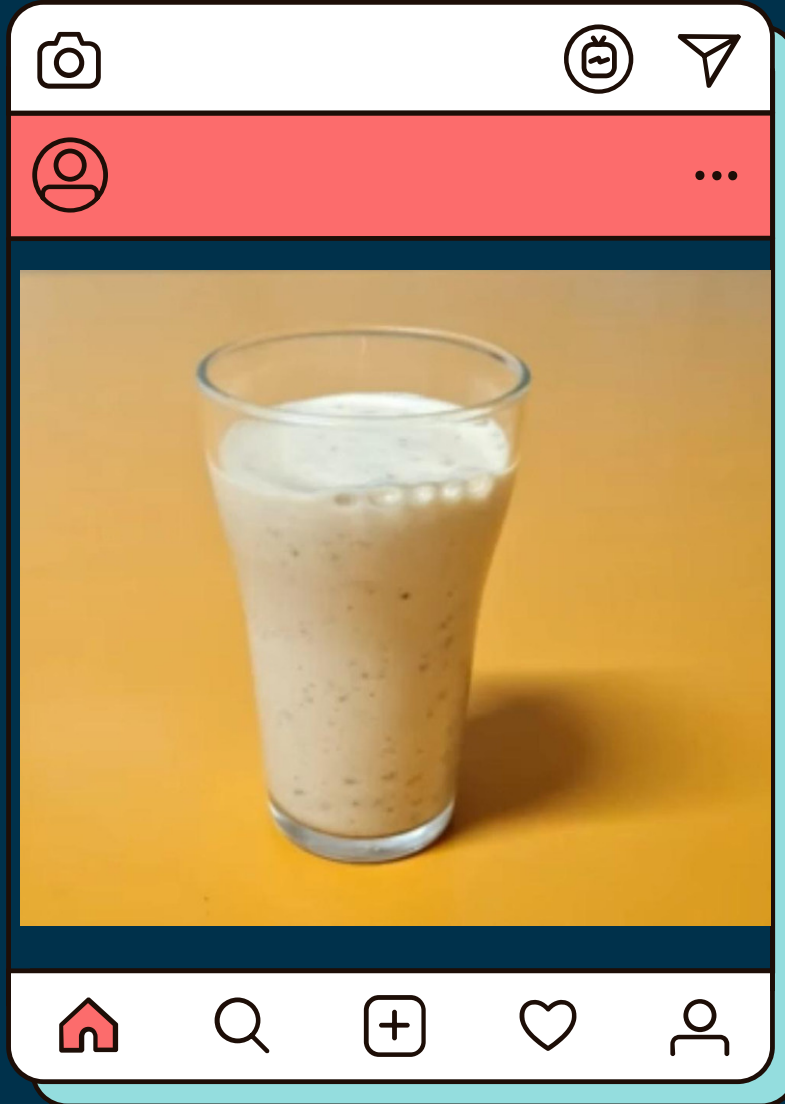
Cortar todos os ingredientes em cubinhos, misturar delicadamente com o suco de limão e sal.

OPCIONAL: Comer com torradas, palatinhas de vegetais, biscoito de arroz...



#DandoLikeNaSaúde

Cozinhando...



Pedro Freitas Barbosa

BATIDA DE BANANA COM AMEIXA

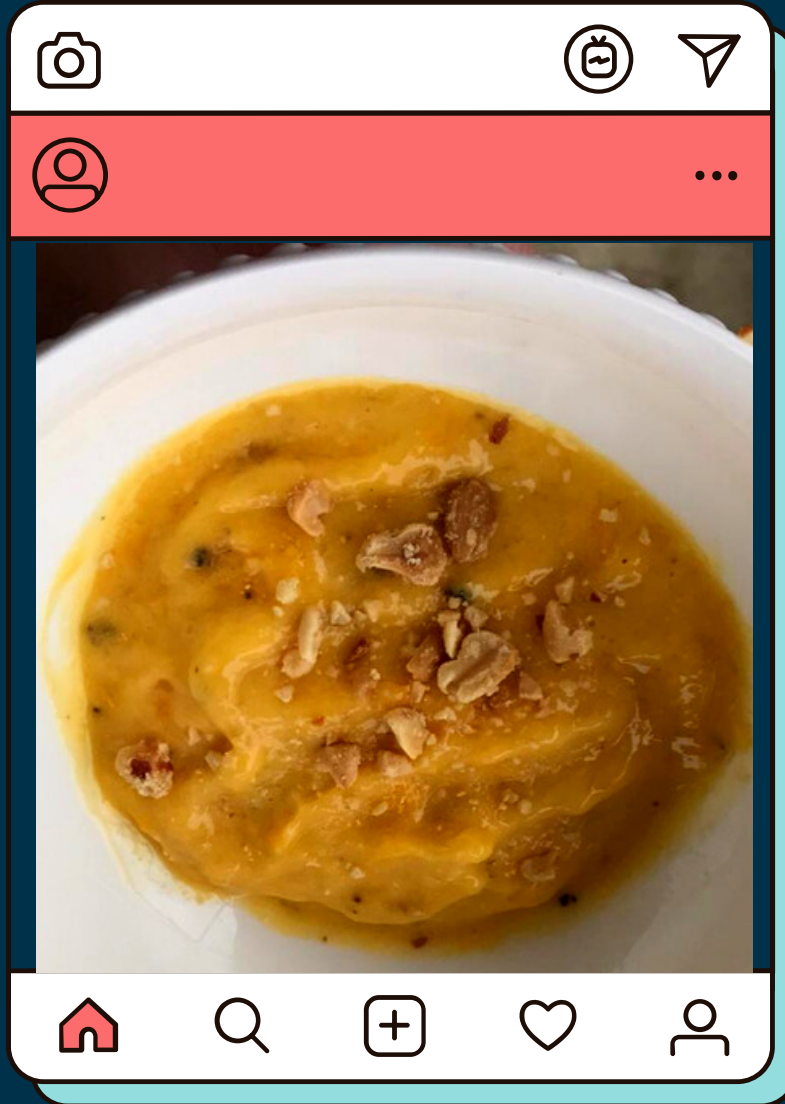
- 2 bananas picadas
- 1 copo de leite
- Ameixa seca a gosto

Bater todos os ingredientes no liquidificador e pronto!

15

#DandoLikeNaSuaIdeia

Cozinhando...



Anthonia Bellochio

SORVETE DE FRUTAS

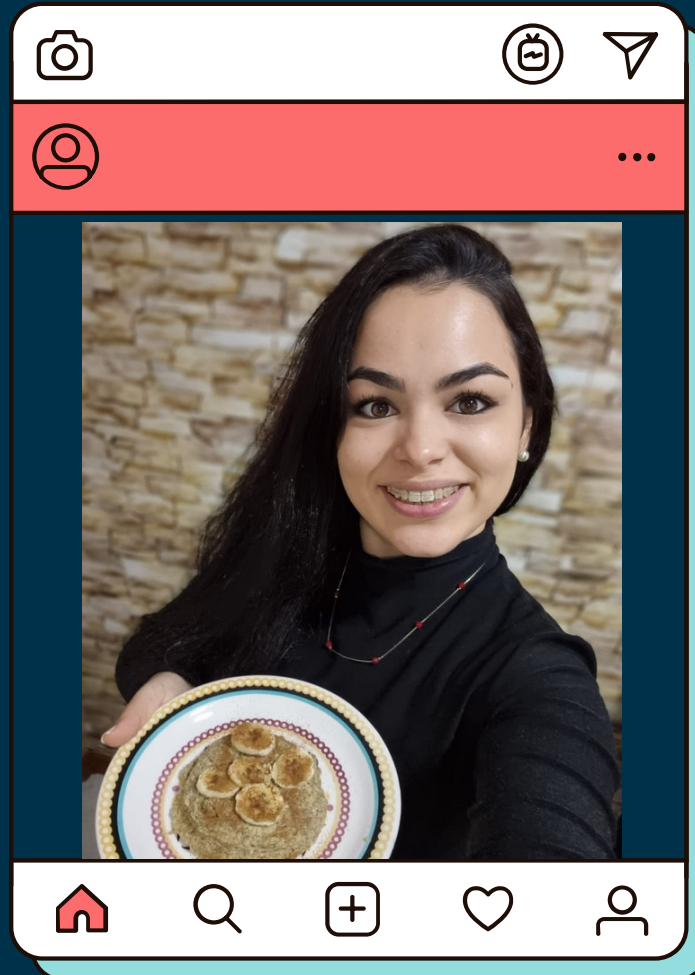
- 1 banana congelada
- 1/2 manga congelada
- 1 col (sopa) leite de côco
- 3 col. (sopa) de leite
- Mel a gosto

Bater todos os ingredientes no liquidificador.
Opcional: castanhas/amendoim para decorar.



#DandoLikeNaSaúde

Cozinhando...



Lidiany Oliveira de Lima

BOLO DE MICROONDAS

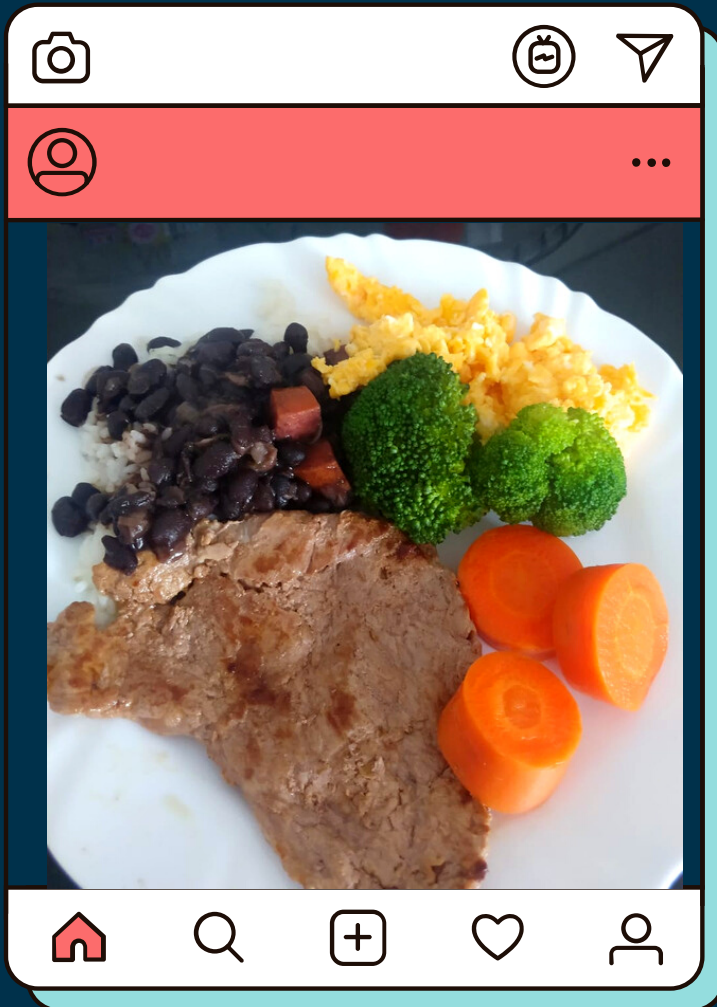
- 1 banana bem madura
- 3 col. (sopa) de farelo de aveia
- 1 ovo
- Canela em pó a gosto
- 1 col. (cafézinho) de fermento químico

Amassar bem a banana e misturar todos os ingredientes. Levar ao microondas em um pote de vidro ou caneca por 2,5 minutos.

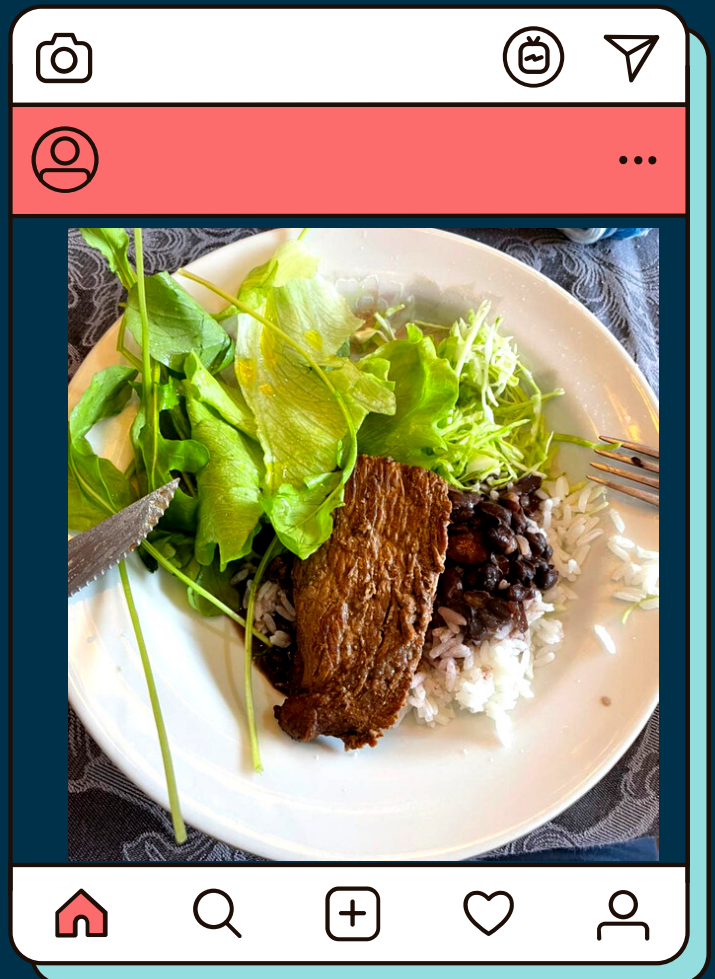
17

#DandoLikeNaSaúde

Priorizando in natura e minimamente processados...



Larissa Carbonell Severo

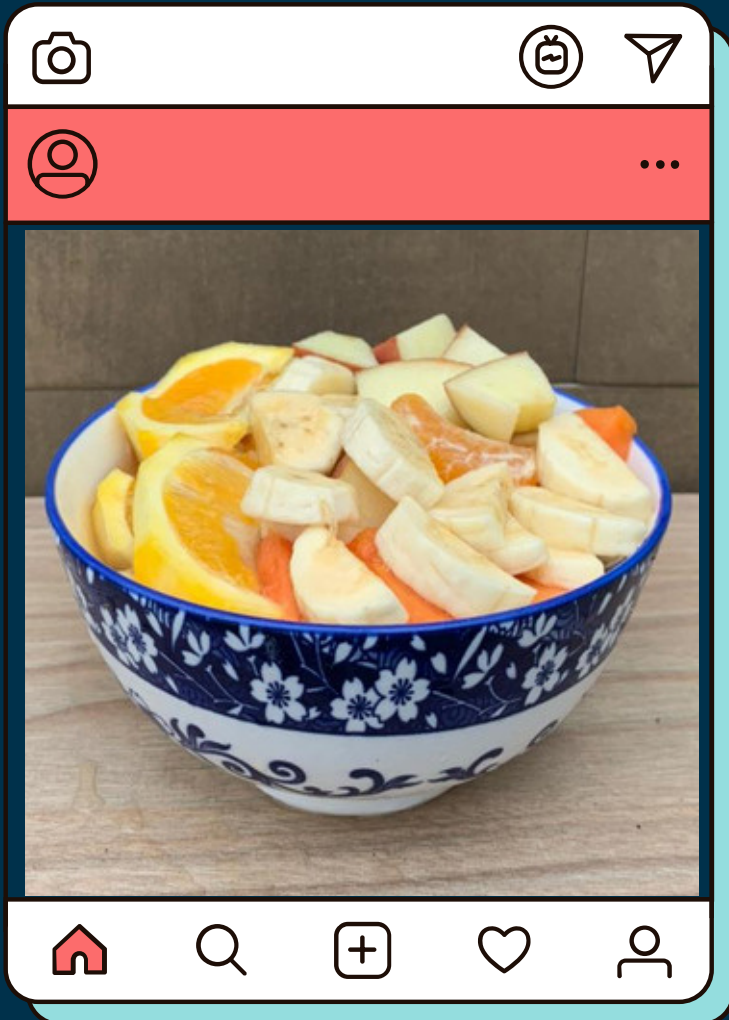


Ana Carolina de Souza

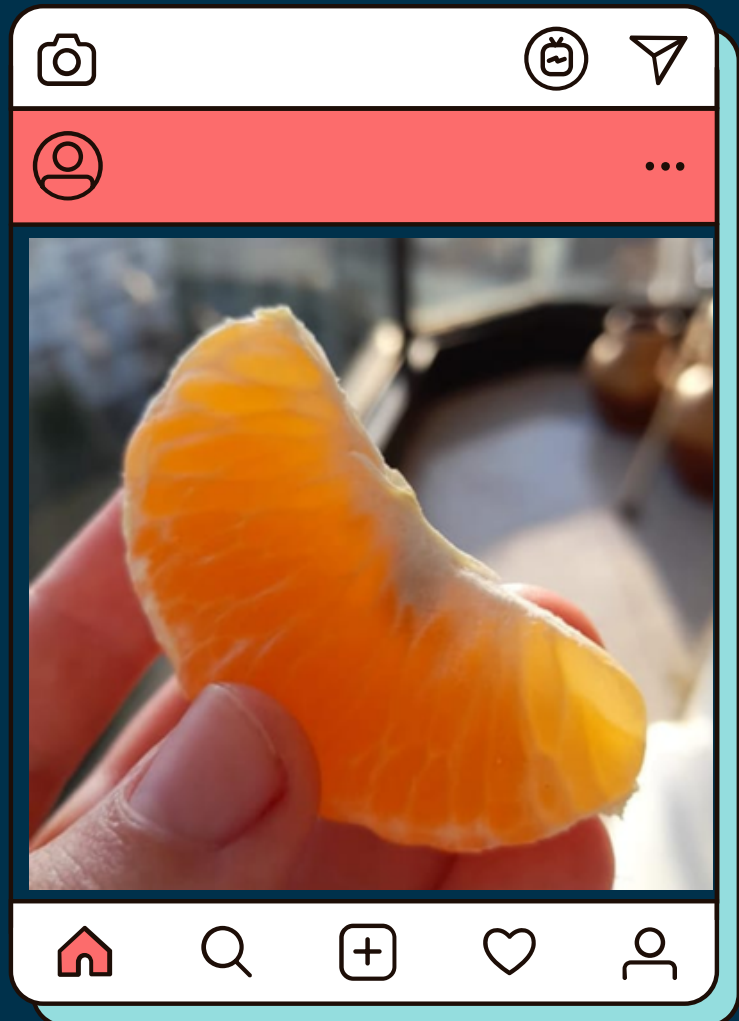


#DandoLikeNaSaúde

Priorizando in natura e minimamente processados...



Arthur Cnellas

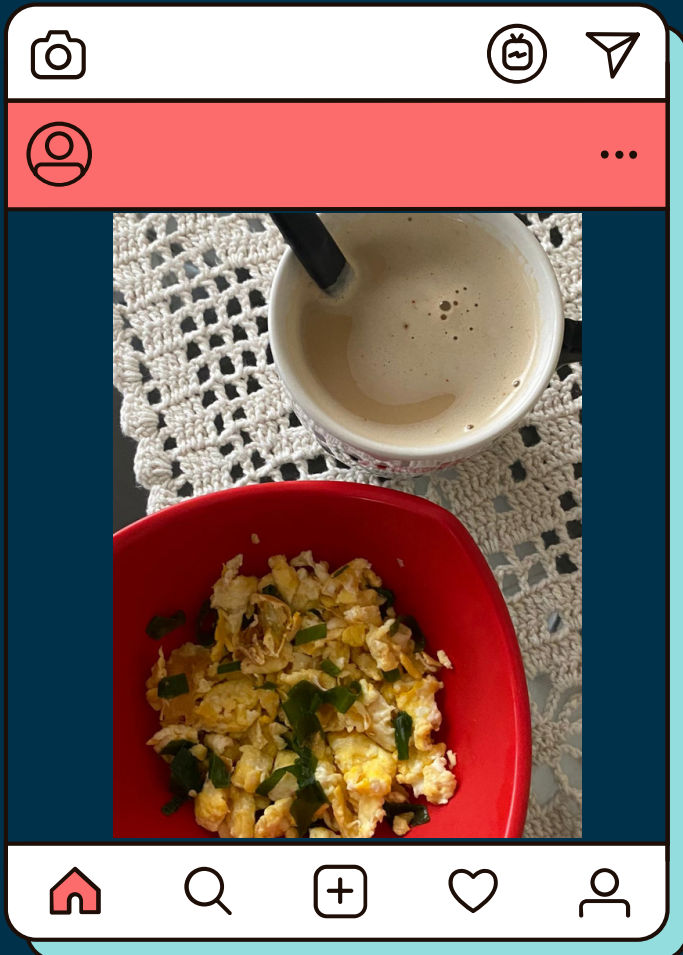


Nina Larrossa La Rocca

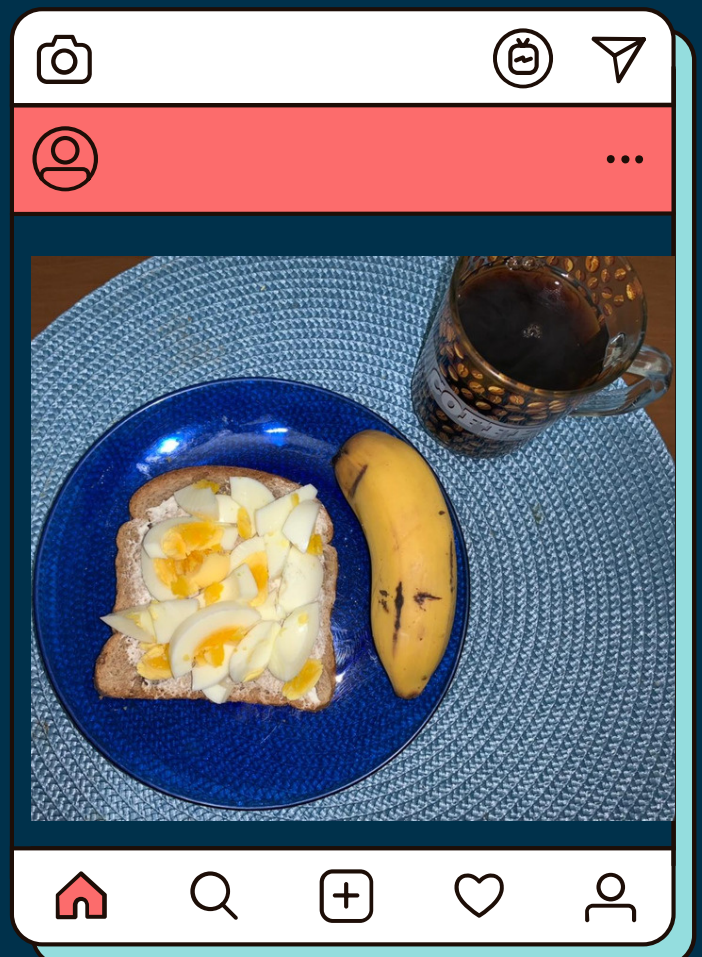


#DandoLikeNaSaúde

Priorizando in natura e minimamente processados...



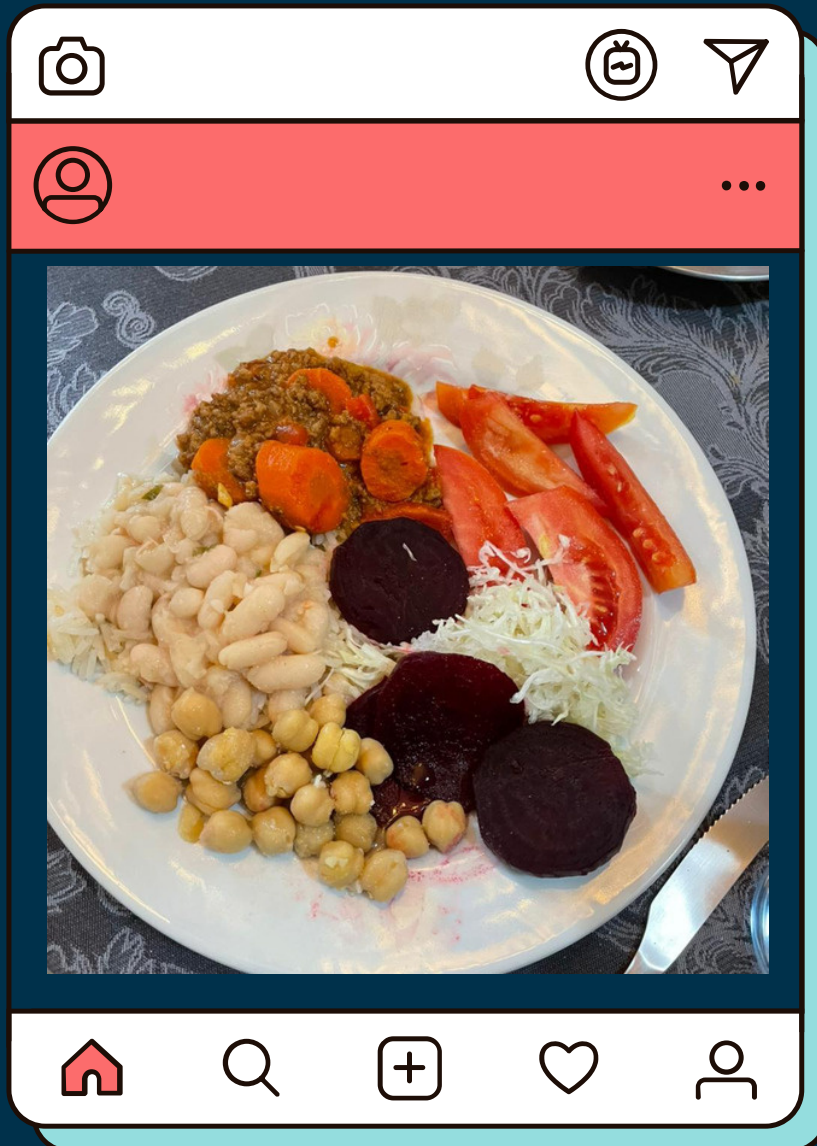
Giulia Almeida



Ana Clara Ruviano Palma

#DandoLikeNaSaúde

Priorizando in natura e minimamente processados...

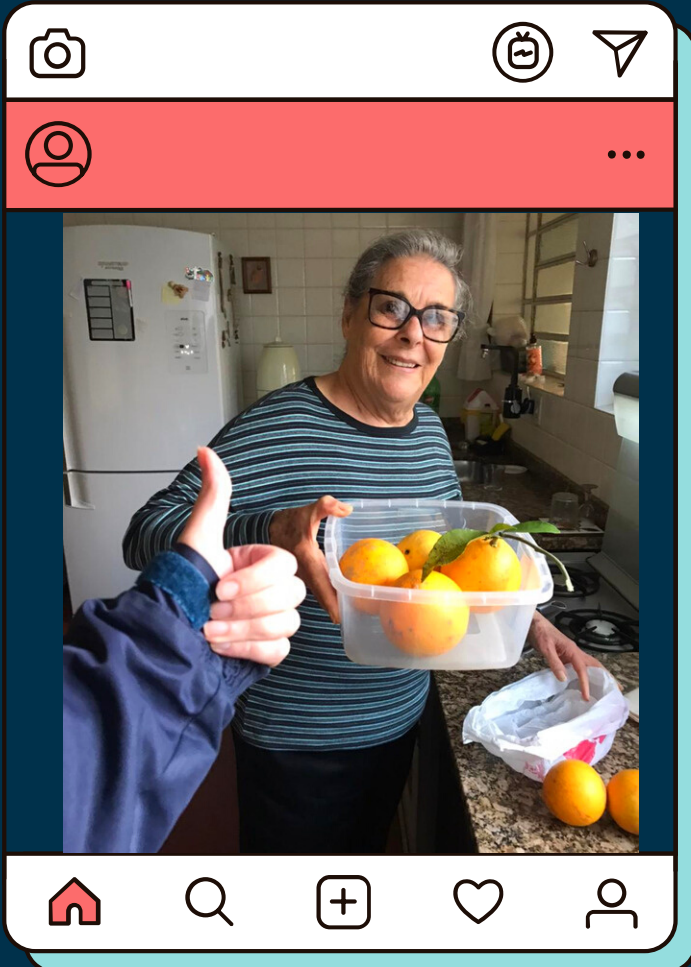


Ana Carolina de Souza

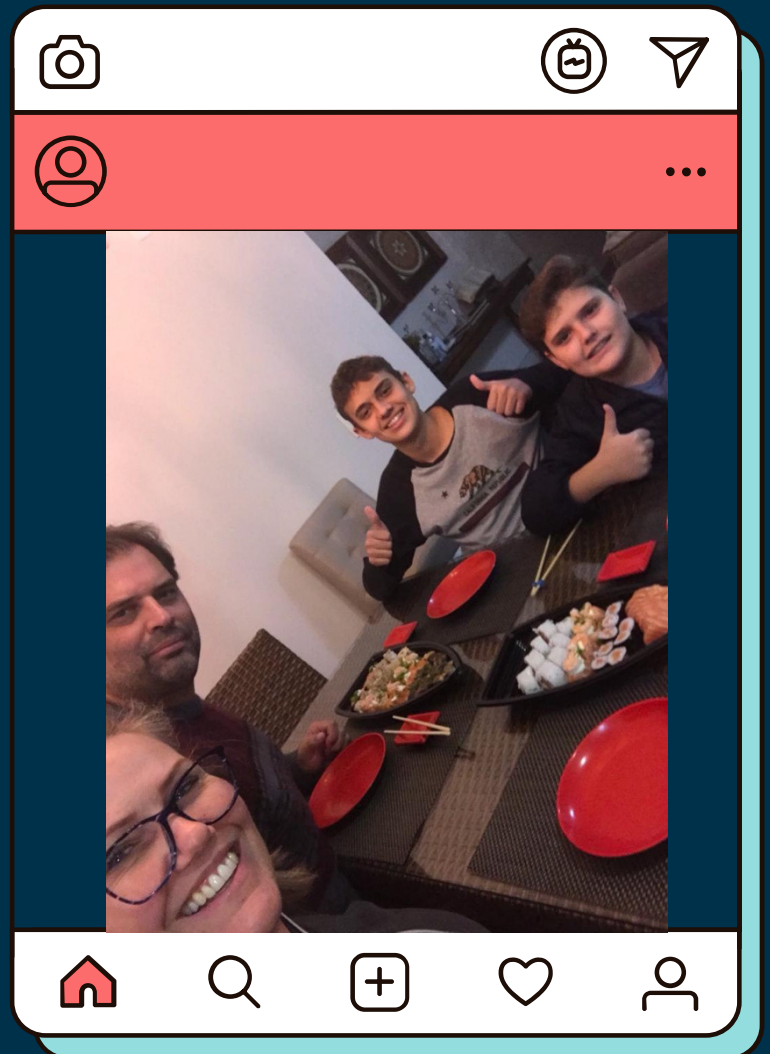


#DandoLikeNaSaúde

Comendo em companhia...



Anthonia Bellochio

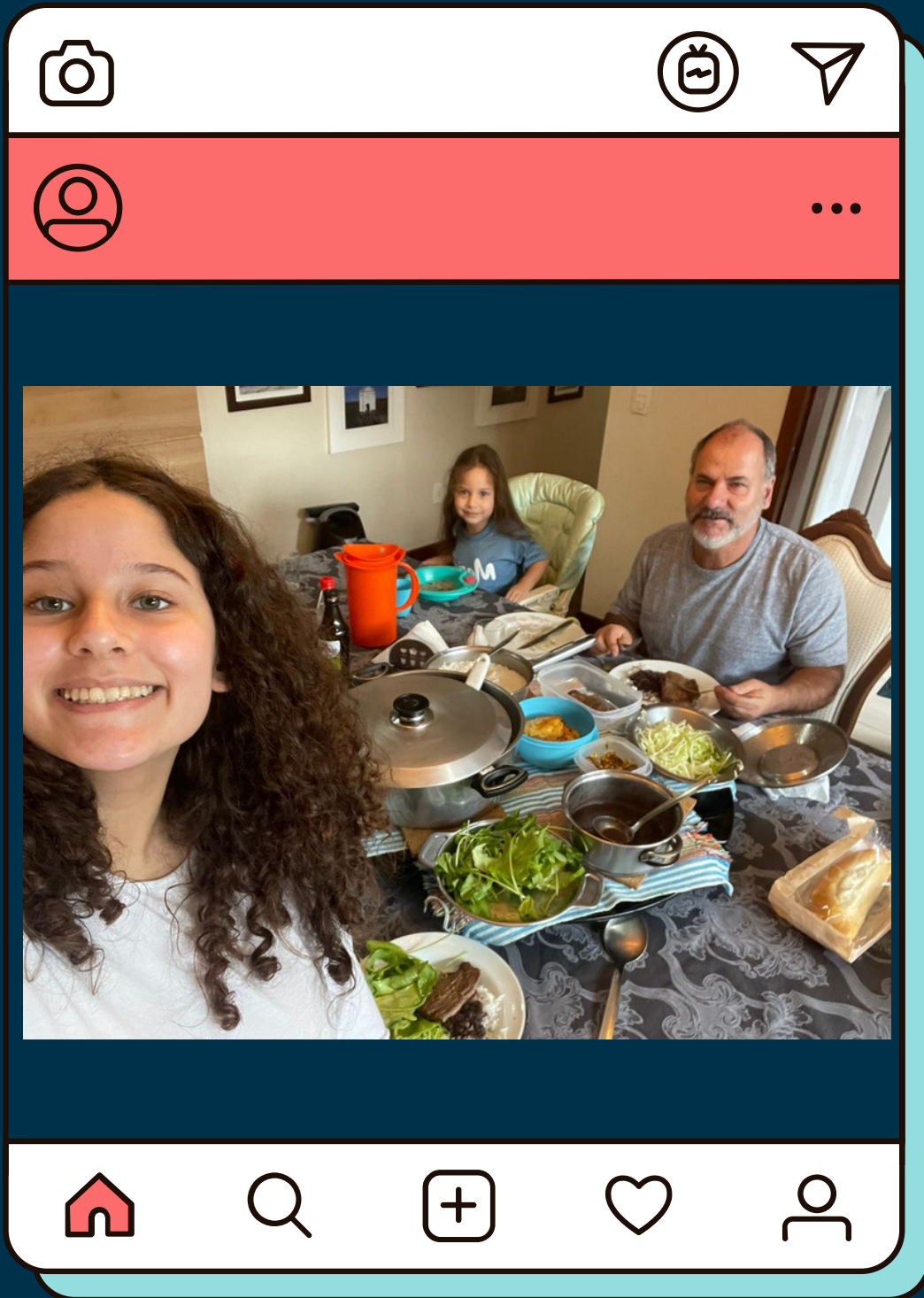


Otávio Augusto Reitzer



#DandoLikeNaSaúde

Comendo em companhia...

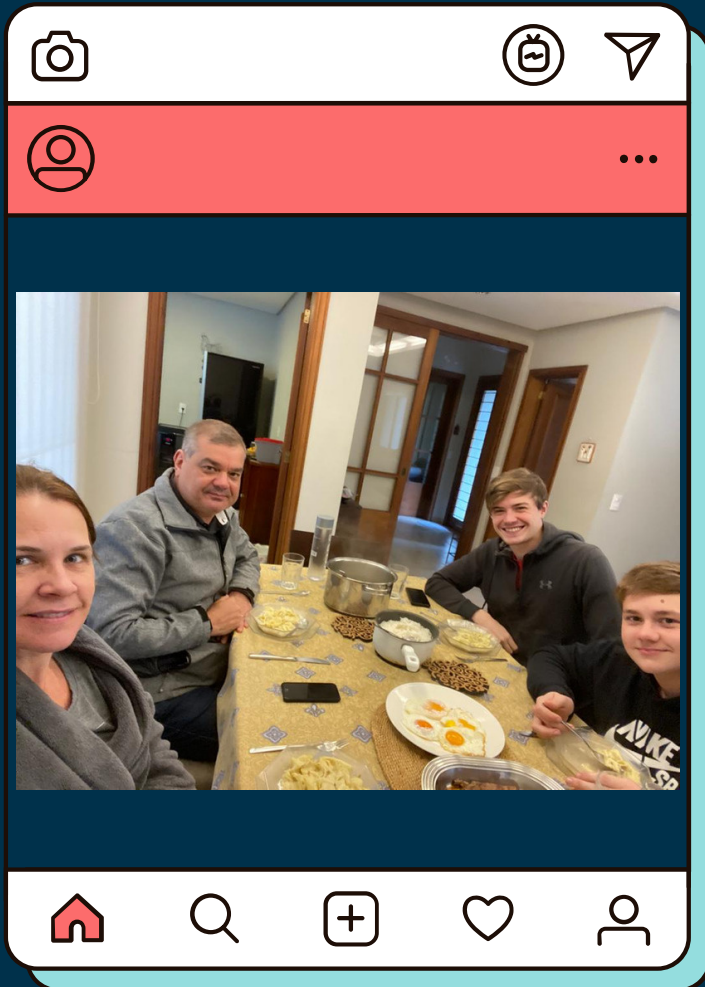


Ana Carolina de Souza

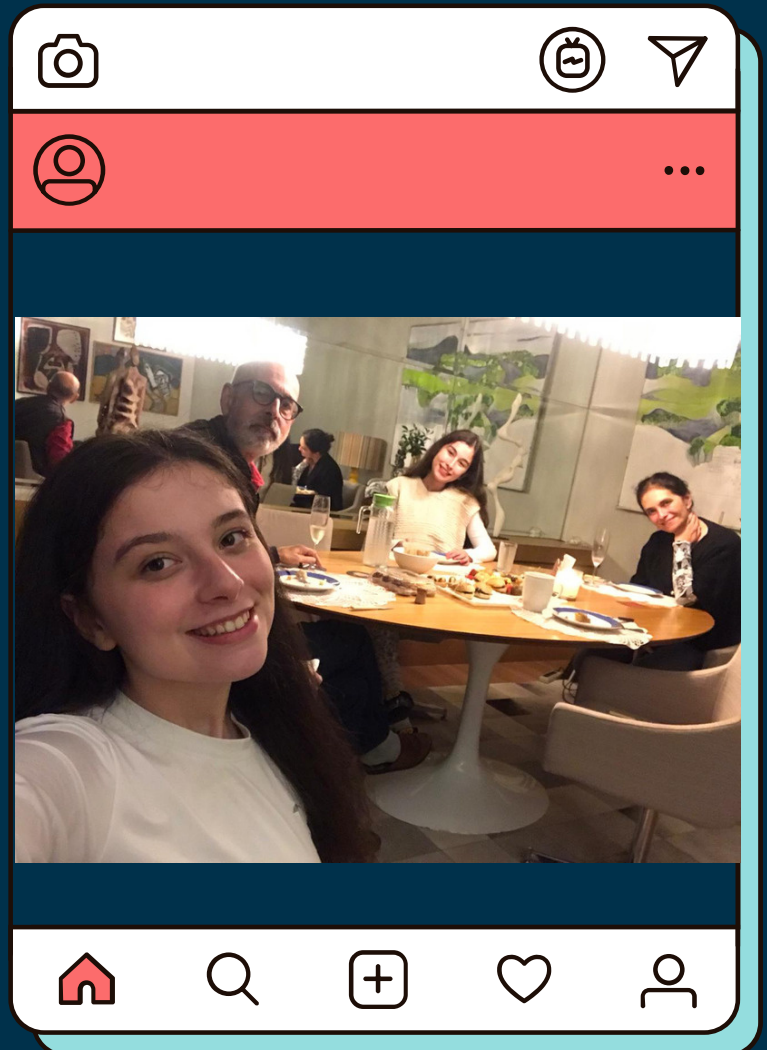


#DandoLikeNaSuaide

Comendo em companhia...



Arthur Jobim

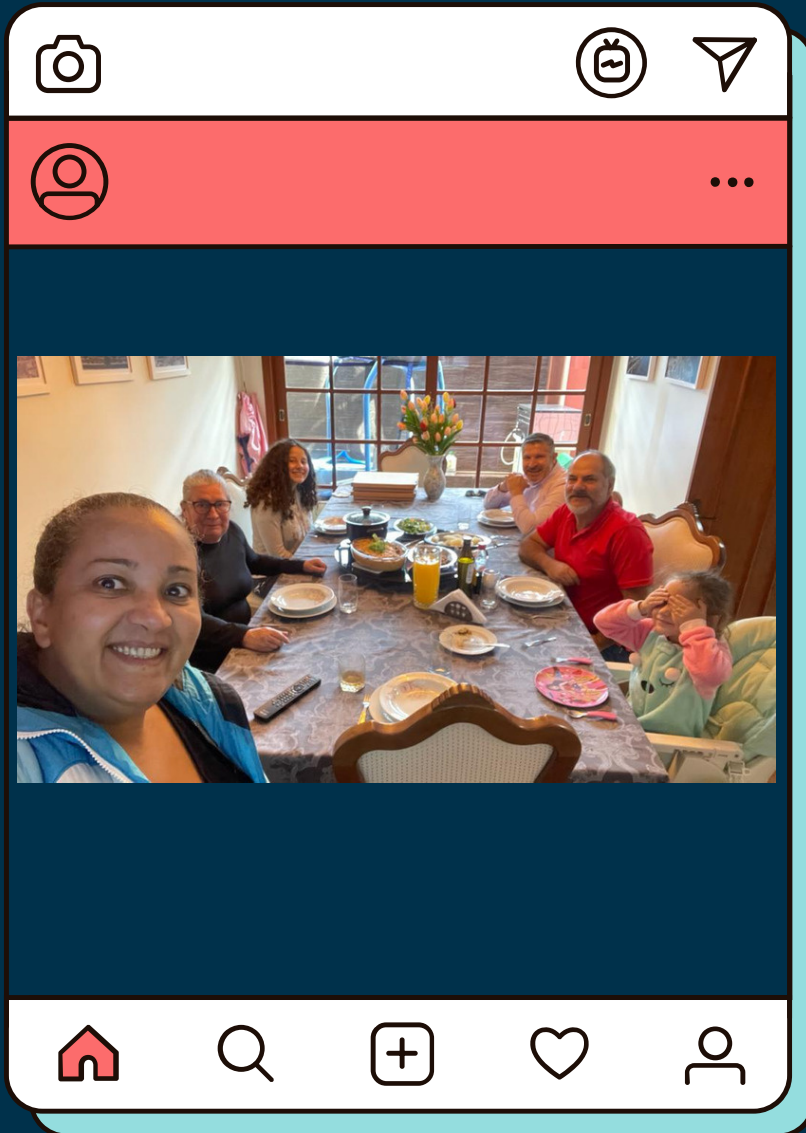


Anthonia Bellochio

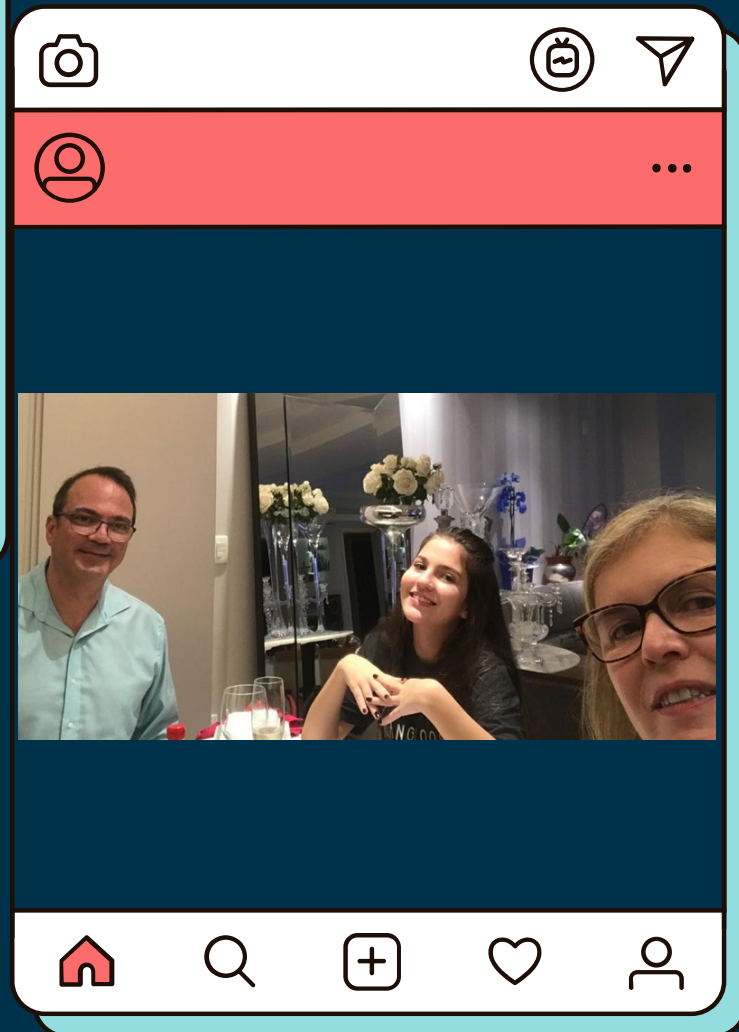
24

#DandoLikeNaSociedade

Comendo em companhia...



Ana Carolina de Souza

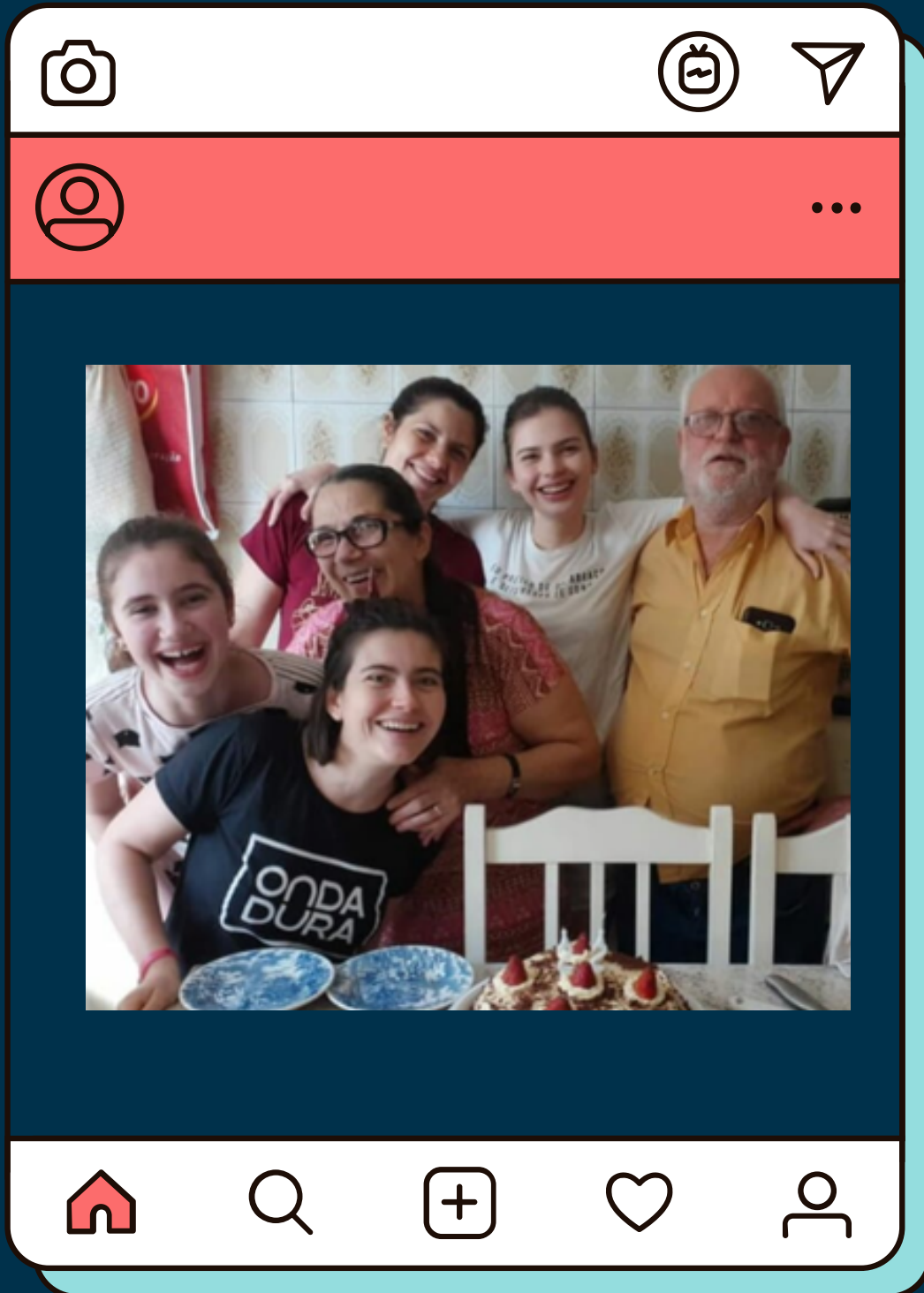


Ana Maria de Mello Duarte



#DandoLikeNaSaúde

Comendo em companhia...

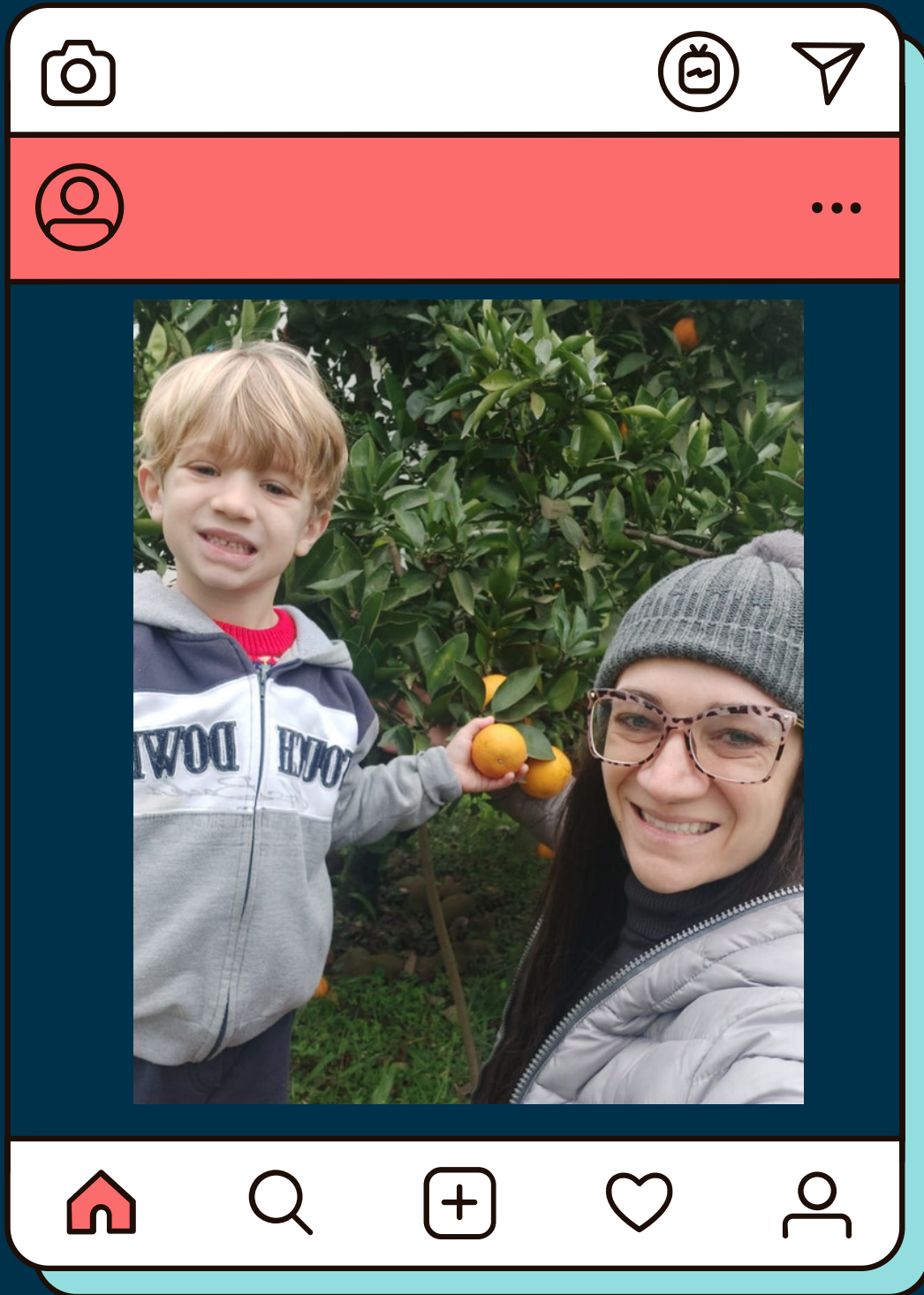


Stephany Rittes Nass



#DandoLikeNaSaúde

Comendo em companhia...

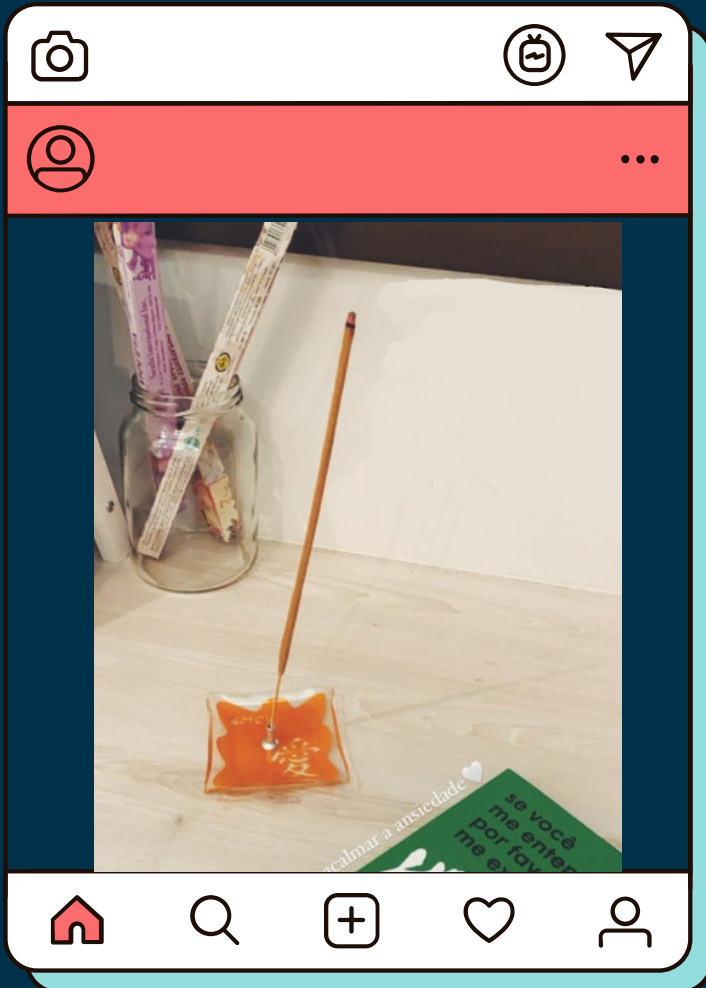


Ana Lúcia Gaccol

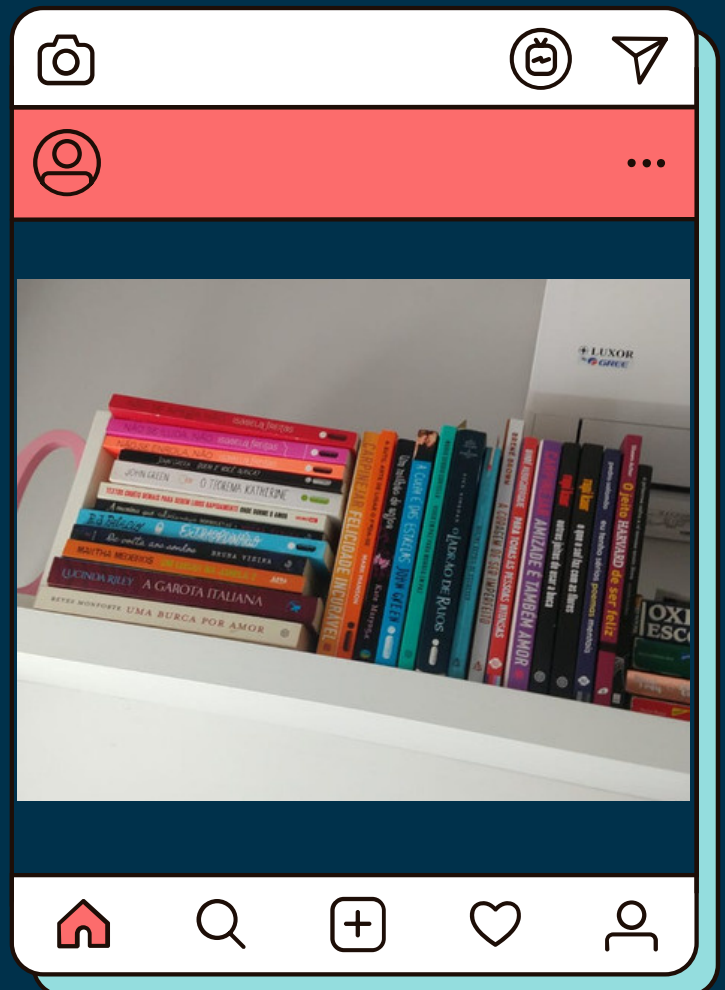


#DandoLikeNaSaúde

Atenuando a ansiedade para comer com atenção...



Ana Maria de Mello Duarte



Larissa Carbonell Severo



AGRADECIMENTOS

- NOSSO MUITO OBRIGADA AO COLÉGIO MARISTA POR CONFIAR NO NOSSO TRABALHO E POR PERMITIR NOSSO CRESCIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL AO LONGO DO DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES.
- TODA A NOSSA GRATIDÃO AO CORPO DOCENTE, EM ESPECIAL AO PROFESSOR MAURO ROSA PELA DISPONIBILIDADE, OPORTUNIDADE E APOIO NA ELABORAÇÃO DESTE TRABALHO E À PROFESSORA ANA LÚCIA SACCOL PELA ORIENTAÇÃO, APOIO E CONFIANÇA.
- AOS ALUNOS DAS TURMAS 101 E 102, MUITO OBRIGADA PELA PARTICIPAÇÃO E APOIO, VOCÊS FORAM FUNDAMENTAIS PARA O SUCESSO E REALIZAÇÃO DESTE MATERIAL.
- AGRADECIMENTO ESPECIAL A NOSSA PATROCINADORA, CASA DAS FRUTAS, POR ACREDITAR NA RELEVÂNCIA DO NOSSO TRABALHO. AGRADECEMOS IMENSAMENTE POR ESSA PARCERIA E QUE OS FRUTOS DESSA COLABORAÇÃO SEJAM ETERNOS.




COLÉGIO MARISTA
SANTA MARIA



REFERÊNCIAS

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.