



A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MERENDA ESCOLAR:

ORIENTAÇÕES PARA PAIS E RESPONSÁVEIS.

O QUE É A MERENDA ESCOLAR E QUAL O SEU OBJETIVO?

A merenda escolar é a alimentação oferecida diariamente aos alunos durante o período letivo. Ela é preparada com cuidado para oferecer alimentos saudáveis e equilibrados, pensados especialmente para cada fase da infância.

Seu objetivo é ajudar no crescimento, no desenvolvimento e no bem-estar dos alunos, garantindo energia para brincar, aprender e participar das atividades escolares com mais disposição.





A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MERENDA ESCOLAR:

ORIENTAÇÕES PARA PAIS E RESPONSÁVEIS.

COMO É FEITO O CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR?

O cardápio da merenda escolar é elaborado por nutricionistas, seguindo as orientações do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), atendendo os respectivos critérios:

Faixa etária dos alunos

Cultura alimentar local

Garantindo variedade, qualidade e segurança alimentar.

Alimentos naturais e minimamente processados





A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MERENDA ESCOLAR:

ORIENTAÇÕES PARA PAIS E RESPONSÁVEIS.

POR QUE A MERENDA ESCOLAR É IMPORTANTE PARA O CRESCIMENTO E A APRENDIZAGEM DOS ALUNOS?

Uma alimentação adequada fornece energia e nutrientes essenciais para o desenvolvimento físico e cognitivo.

Apresentando uma melhor concentração, maior rendimento escolar, menos cansaço e melhor desempenho nas atividades diárias.





A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MERENDA ESCOLAR:

ORIENTAÇÕES PARA PAIS E RESPONSÁVEIS.

COMO A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR AJUDA NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES?

Ao oferecer refeições balanceadas, com frutas, legumes, verduras e preparações caseiras, a escola contribui para que os alunos conheçam novos alimentos e desenvolvam hábitos saudáveis que podem ser levados para toda a vida.





A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MERENDA ESCOLAR:

ORIENTAÇÕES PARA PAIS E RESPONSÁVEIS.

A família é a principal referência alimentar da criança. Os hábitos construídos em casa influenciam diretamente as preferências e escolhas alimentares ao longo da vida.





A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MERENDA ESCOLAR:

ORIENTAÇÕES PARA PAIS E RESPONSÁVEIS.

AS ESCOLHAS ALIMENTARES EM CASA INFLUENCIAM A ACEITAÇÃO DA MERENDA ESCOLAR?



Sim!

Crianças que consomem alimentos variados e saudáveis em casa tendem a aceitar melhor a merenda escolar.

O contato frequente com frutas, legumes e preparações caseiras facilita a adaptação ao cardápio da escola.





A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MERENDA ESCOLAR:

ORIENTAÇÕES PARA PAIS E RESPONSÁVEIS.

COMO OS PAIS PODEM INCENTIVAR A CRIANÇA A CONSUMIR A MERENDA DA ESCOLAR?

Os pais podem conversar sobre a importância da merenda.

Incentivar a experimentação dos alimentos, evitando comparações com lanches industrializados.

Dar o exemplo com escolhas saudáveis em casa.





A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MERENDA ESCOLAR:

ORIENTAÇÕES PARA PAIS E RESPONSÁVEIS.

POR QUE EVITAR SUBSTITUIR A MERENDA ESCOLAR POR LANCHES DE PRÁTICOS OU INDUSTRIALIZADOS?

Alimentos ultraprocessados, como salgadinhos, biscoitos recheados e refrigerantes, possuem excesso de açúcar, gorduras e sódio, além de baixo valor nutricional. O consumo frequente pode prejudicar a saúde, o crescimento e o aprendizado das crianças.



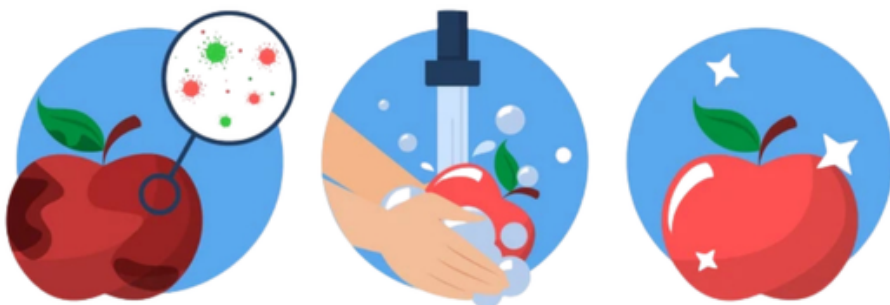


A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MERENDA ESCOLAR:

ORIENTAÇÕES PARA PAIS E RESPONSÁVEIS.

POR QUE EVITAR SUBSTITUIR A MERENDA ESCOLAR POR LANCHES DE PRÁTICOS OU INDUSTRIALIZADOS?

Além disso, lanches comprados na rua ou enviados de casa nem sempre passam por critérios adequados de higiene e segurança alimentar, como controle de armazenamento, validade e preparo correto. Já a merenda escolar é preparada seguindo normas de higiene, com alimentos selecionados e acompanhados por profissionais, garantindo mais segurança e cuidado com a saúde dos alunos.





A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MERENDA ESCOLAR:

SABORES DA ESCOLA: RECEITAS SAUDÁVEIS PARA FAZER EM CASA.

MINGAU DE AVEIA COM BANANA

INGREDIENTES

- Aveia: 10 colheres de sopa rasas
- Banana prata: 5 unidades
- Leite em pó: 10 colheres de sopa rasas
- Água: 500 ml (2 copos e meio americano)

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes em panela. Levar ao fogo baixo, mexendo sempre até engrossar. Finalize com a banana amassada e misture.

Rendimento: 5 porções (120 a 140ml)





A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MERENDA ESCOLAR:

SABORES DA ESCOLA: RECEITAS SAUDÁVEIS PARA FAZER EM CASA.

SHAKE DE FRUTAS CONGELADAS

INGREDIENTES

- Banana congelada: 5 unidades médias
- Morango congelado: 15 unidades médias
- Leite em pó: 10 colheres de sopa rasas
- Água gelada: 750 ml

MODO DE PREPARO

- Banana congelada: 5 unidades médias
- Morango congelado: 20 a 25 unidades médias
- Leite em pó: 10 colheres de sopa rasas
- Água gelada: 750 ml

Rendimento: 5 copos de 200 ml (1 litro)





A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MERENDA ESCOLAR:

SABORES DA ESCOLA: RECEITAS SAUDÁVEIS PARA FAZER EM CASA.

FAROFA DE BETERRABA

INGREDIENTES

- Alho: a gosto (sugestão: 2 a 3 dentes picados)
- Cebola: a gosto (sugestão: ½ unidade média picada)
- Beterraba: 5 fatias médias
- Óleo: 2 e ½ colheres de chá (aproximadamente 1 colher de sopa rasa)
- Sal: 5 pitadas (ou a gosto)
- Farinha de mandioca: 10 colheres de sopa

MODO DE PREPARO

Modo de preparo:

Higienizar a beterraba, descascar e ralar. Refogar o alho e a cebola no óleo, adicionar a beterraba ralada e cozinhar rapidamente. Acrescentar a farinha de mandioca, mexer até dourar e ajustar o sal.

Rendimento: 5 porções





A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MERENDA ESCOLAR:

SABORES DA ESCOLA: RECEITAS SAUDÁVEIS PARA FAZER EM CASA.

MINGAU DE TAPIOCA COM COCO

INGREDIENTES

- Tapioca granulada: 10 colheres de sopa
- Leite em pó: 10 colheres de sopa rasas
- Água: 1.250 ml (1,25 litro)
- Coco ralado: 10 colheres de sopa

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, misture a água, o leite em pó e a tapioca até dissolver bem.
 2. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar e a tapioca ficar macia.
 3. Acrescente o coco ralado e misture bem.
 4. Sirva morno.
- Rendimento: 5 porções de 250 ml.





A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MERENDA ESCOLAR:

SABORES DA ESCOLA: RECEITAS SAUDÁVEIS PARA FAZER EM CASA.

ARROZ CARRETEIRO COM CARNE, CENOURA E CHEIRO VERDE

INGREDIENTES

- Alho: a gosto (sugestão: 2 a 3 dentes picados)
- Cebola: a gosto (sugestão: ½ unidade média picada)
- Músculo: 15 fatias médias
- Óleo: 2 ½ colheres de chá (aproximadamente 1 colher de sopa rasa)
- Sal: 5 pitadas (ou a gosto)
- Colorau: 5 pitadas
- Couve: 2 ½ folhas médias
- Arroz: 20 colheres de sopa
- Cenoura: 10 fatias pequenas



MODO DE PREPARO

Limpar a peça de músculo retirando excesso de gordura e nervos. Cortar em fatias médias e temperar com alho e sal. Refogar a cebola no óleo, acrescentar a carne e dourar. Adicionar o colorau, cobrir com água, tampar a panela de pressão e cozinhar por cerca de 30 minutos. Após, retirar a pressão, acrescentar arroz e cenoura e cozinhar até ficar macio. Finalizar com couve refogada.

Rendimento: 5 porções



PREFEITURA DE
CAMPOS
UMA NOVA HISTÓRIA



A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MERENDA ESCOLAR:

SABORES DA ESCOLA: RECEITAS SAUDÁVEIS PARA FAZER EM CASA.

BOLO DE ABÓBORA COM CASCA

INGREDIENTES

- Farinha de trigo: 10 colheres de sopa cheias
- Maçã: 1 unidade média + $\frac{1}{4}$ de unidade
- Ovo: 1 unidade (aprox. 50 g)
- Óleo: 10 ml (2 colheres de chá)
- Casca de abóbora: 2 $\frac{1}{2}$ canecas
- Fermento em pó: 1 colher de chá rasa

MODO PREPARO

Higienizar a maçã e a abóbora em solução sanitizante. Descascar a abóbora e reservar a polpa para outra preparação. Bater no liquidificador a maçã, ovos, óleo e casca de abóbora. Misturar com a farinha e acrescentar o fermento. Assar em forno médio por aproximadamente 30 minutos.

Rendimento: 1 bolo inteiro



ELABORAÇÃO:

Diretoria de Nutrição Escolar: SEDUCT

Suellen Baldino da Silva

