SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

BOLETIM ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SUBSECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO GERAL
INFORMATIVO DA DIRETORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL
COORDENAÇÃO REGIONAL DE CEILANDIA

Festa junina em casa

Fogueira de São João, fogos de artifício, boa comida, danças e festa no período em que os brasilienses caem nas folias juninas. Entretanto, a recomendação da Organização Mundial da Saúde, durante a pandemia do novo coronavírus, é que se possível, fiquemos em nossas casas para reduzir o contágio de Covid-19. **"Anarriê, pessoá!**

Para quem não quer deixar a data passar em branco, a festa junina deverá ser reinventada e restrita aos lares, com as pessoas da convivência diária.

Nesta edição serão apresentadas dicas de como seguir uma alimentação saudável na época de festas juninas! Além disso, a criançada poderá brincar de caça palavras e testar receitas em família.

ELABORADO PELA EQUIPE DE NUTRICIONISTAS DA CRE CEILÂNDIA EM PARCERIA COM A UNIEB, O NÚCLEO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL, ZILDA MARRA, CHEFE DA UNIAE E PROFESSORA SIMONIA MARQUES CONTATO:
UNIAE.NUTRICAO.CEILANDIA@EDU.SE.DF.GOV.BR

Eita que tem di comê bão em festa junina, né?!

Curau

É um doce, pastoso e de origem africana, tem como principais ingredientes creme de milho verde, leite de vaca ou de coco, açúcar e canela em pó ou em casca.

Arroz Doce

É feito a partir de arroz cozido em leite e açúcar, temperado com casca de limão, canela em pau, cravo etc., e em geral polvilhado de canela em pó.

Canjica (mungunzá)

É típica da culinária brasileira e presença confirmada nas Festas Juninas. Doce de origem africana, tem como principal ingrediente o milho. Caso você queira mais sabor, pode adicionar canela por exemplo, ou outro condimento da sua preferência.

Pé de Moleque

É um doce típico da culinária brasileira, feito a partir da mistura de amendoim torrado com rapadura.

Pamonha

Seja de sal, doce ou a moda, o quitute feito a base de milho é figurinha carimbada nas Festas Juninas, principalmente em Goiás, Minas Gerais e alguns estados do Nordeste.

Pipoca

Atenção, Pais!
A pipoca é uma opção muito mais saudável de aperitivo para seus filhos – principalmente se for preparada ao natural, sem adição de manteiga, óleo ou sal em excesso.

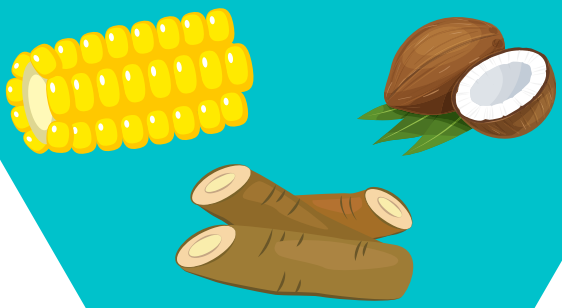
Por ter alto teor de fibras melhora a digestão.

Elaborado pela equipe de nutricionistas da CRE Ceilândia em Parceria com a UNIEB, o Núcleo de Educação Alimentar e Nutricional, Zilda Marra, Chefe da uniae e Professora Simonia Marques Contato: uniae.nutricao.ceilandia@edu.se.df.gov.br

Dicas de como seguir uma alimentação saudável como recomenda o Guia Alimentar para a População Brasileira.

Dê preferência à comida de verdade!

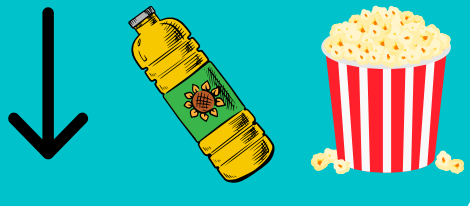
Prefira comidas feitas com alimentos *in natura* como milho, coco e mandioca.



Evite utilizar leite condensado e reduza a quantidade de açúcar da canjica, utilizando canela para conferir mais sabor.

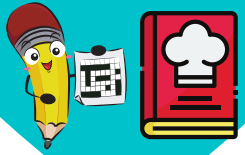
Coma devagar e curta a companhia da sua família!

Retire o excesso de gordura da carne para fazer o churrasquinho e reduza a quantidade de óleo para fazer a pipoca na panela!



Gostou das Dicas?

Siga conosco que no próximo bloco tem receitas típicas e caça palavras.



Fonte: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_pop brasileira, acesso em 15 de Junho de 2021.

ELABORADO PELA EQUIPE DE NUTRICIONISTAS DA CRE CEILÂNDIA EM PARCERIA COM A UNIEB, O NÚCLEO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL, ZILDA MARRA, CHEFE DA UNIAE E PROFESSORA SIMONIA MARQUES CONTATO: UNIAE.NUTRICAO.CEILANDIA@EDU.SE.DF.GOV.BR

Receitas típicas

Em vários pratos é possível reduzir ou trocar alguns ingredientes sem perder o tradicional paladar desta época do ano. Ao preparar os quitutes para a festa, é importante utilizar **com moderação açúcar, gordura e sal.** Pensando nisso, separamos algumas receitas típicas das festas juninas com ingredientes que também podem trazer algum benefício para a sua saúde. Além disso, não esquecemos de incluir receitas para alunos com necessidades nutricionais específicas, como a intolerância à lactose. Então, pegue seu chapéu de palha e simbora pra cozinha.

Chips de batata doce

Ingredientes

300g de batata doce
2 colheres de sopa de azeite de oliva comum ou aromatizado.
Alecrim (opcional).

Preparo: Higienize, descasque e corte num ralador as batatas em fatias finas. Mergulhe na água gelada por 10 minutos. Escorra e seque as batatas com papel toalha e pincele dos dois lados com azeite, distribua por cima de uma assadeira antiaderente. Pré-aqueça o forno a 180°C. Leve ao forno e asse por cerca de 40 minutos ou até dourar, sempre olhando e virando as batatas a cada 5 minutos. Polvilhe com sal a gosto e sirva.

Pipoca com alecrim e açafrão

Ingredientes

¾ de xícara de milho para pipoca
3 colheres (sopa) de azeite
1 ramo de alecrim
1 colher (café) de açafrão
Sal a gosto

Preparo: Despeje o milho na panela e adicione o azeite. Quando a primeira pipoca estourar adicione o açafrão igualmente sobre o milho e tampe a panela. Mexa de vez em quando a panela tampada sobre o fogo para não queimar. Depois de terminado, adicione o alecrim e o **sal com moderação.**

Panelas no fogão, objetos de vidro e utensílios cortantes, por exemplo, podem facilmente causar acidentes. Por isso, é fundamental introduzir a criança na cozinha aos poucos, e sempre com a supervisão de um responsável.

Curau zero lactose

Ingredientes

7 espigas de milho verde grandes
2 xícaras (chá) de leite
1 xícara (chá) de leite de coco
1 xícara (chá) de açúcar
1 colher (chá) de canela em pó

Modo de preparo:

Retire o milho das espigas usando uma faca e coloque no liquidificador. Junte o leite, o leite de coco e o açúcar. Bata bem e coe. Leve ao fogo médio para cozinhar até que engrosse, mexendo sempre. Abaixe o fogo e cozinhe por 20 minutos, mexendo de vez em quando. Coloque em um refratário e, por cima, polvilhe a canela. Sirva quente ou frio.

Tempo: 40min
Rendimento: 4 porções

Adaptação de Ebook de Receitas do Setor de Alimentação e Nutrição/ Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis/ UNIRIO.

ELABORADO PELA EQUIPE DE NUTRICIONISTAS DA CRE CEILÂNDIA EM PARCERIA COM A UNIEB, O NÚCLEO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL, ZILDA MARRA, CHEFE DA UNIAE E PROFESSORA SIMONIA MARQUES CONTATO: UNIAE.NUTRICAO.CEILANDIA@EDU.SE.DF.GOV.BR

Espetinho de frango com especiarias

Ingredientes

500g de frango picadinho em cubos
3 dentes de alho picados
½ colher (chá) de cominho em pó
½ colher (chá) de coentro em pó
2 colheres (sopa) de azeite
½ cebola picada
1 colher (chá) de páprica doce
Suco de ½ limão

Sal com moderação e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Na travessa, coloque o alho, a cebola, o cominho, a páprica, o gengibre, o coentro, a pimenta do reino, o sal, o azeite e o suco de limão.

Misture esse mix de ervas e especiarias muito bem para agregar todos os sabores.

Em seguida, junte os cubos de frango picados para espetinho, mexa para pegar em toda a carne e reserve.

Cubra com um plástico filme e leve à geladeira de 30 a 60 minutos.

Essa marinada vai garantir que todo o sabor dos temperos penetre na carne.

Por último é só montar os espetinhos e levar para assar.

DICA EXTRA: Você também pode adicionar ervas frescas como o manjericão, o orégano e o tomilho, já que a marinada com ervas frescas dá um aroma incrível à carne, sem contar o sabor inconfundível.

CARNES

Os espetinhos de frango ou de carne vermelha magra, como alcatra e patinho moído, são as melhores opções. As carnes, no geral, são boas fontes de ferro, nutriente que contribui na prevenção da anemia. As carnes são também fonte de vitamina B12, essencial para o bom funcionamento do sistema nervoso. Linguiça, bacon, salsicha e o salsichão devem ser evitados, por serem alimentos embutidos e ricos em sódio e gordura.

Elaborado pela equipe de nutricionistas da CRE Ceilândia em Parceria com a UNIEB, o Núcleo de Educação Alimentar e Nutricional, Zilda Marra, Chefe da uniae e Professora Simonia Marques Contato: uniae.nutricao.ceilandia@edu.se.df.gov.br

Atenção, Crianças!
Hora de memorizar o que aprendemos até aqui.

A culinária típica das Festas Juninas tem pratos feitos para as comemorações dos dias de Santo Antônio(13/06), São João(24/06) e São Pedro(29/06).

Como o mês de junho é a época da colheita do milho, grande parte dos doces, bolos e salgados, relacionados às festividades são feitos deste alimento. Pamonha, curau, milho cozido, canjica, cuscuz, pipoca, bolo de milho são apenas alguns exemplos.

Brincando e Aprendendo

Procure pelas 10 comidas escondidas neste caça palavras.

Caça Palavras

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

- **Encontrou as 10 comidas típicas de festa junina?**
- **Quais desses alimentos você acha que tem maior quantidade de açúcar?**
- **Diante do que foi exposto no boletim, qual o benefício da pipoca para nossa saúde?**

Inté a próxima, Pessoá!

Abraço arroxado da Equipe de Nutrição!

Elaborado pela equipe de nutricionistas da CRE Ceilândia em Parceria com a UNIEB, o Núcleo de Educação Alimentar e Nutricional, Zilda Marra, Chefe da uniae e Professora Simonia Marques Contato: uniae.nutricao.ceilandia@edu.se.df.gov.br