SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
SUBSECRETARIA DE APOIO AS POLÍTICAS EDUCACIONAIS
DIRETORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

BOLETIM ALIMENTAÇÃO

Consciência Negra e Tradição Alimentar

18ª Edição

EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DIAE/SUAPE/SEDF
Isabel Torres - Estagiária de Nutrição, UnB
CONTATO: diae.suape@se.df.gov.br **@alimentatacaoescolardf**

Consciência Negra

A capacidade de reconhecer a cor de pele escura e ter orgulho dela!

O Dia Nacional da Consciência Negra é comemorado no dia 20 de Novembro desde 1975. Nesta mesma data no ano de 1695, foi assassinado Zumbi, um dos maiores líderes do Quilombo dos Palmares, símbolo de resistência negra à escravidão.

Esse dia foi criado com o intuito de valorizar a história dos negros no país e sua cultura.

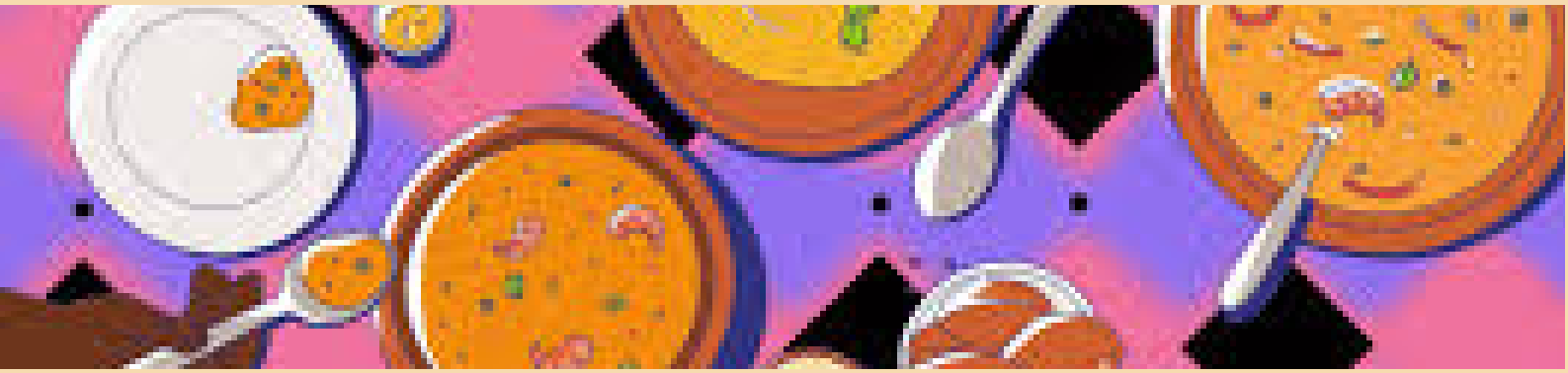
PAE - DF
Programa de Alimentação Escolar

Consciência Negra

A miscigenação de pessoas no Brasil é muito grande, o que traz grande diversidade de culturas e tradições para o país. Porém, o preconceito também é muito grande na sociedade atual e afeta negativamente essa população. A cor de pele negra deve ser motivo de orgulho!

Tradição Alimentar

É construída através da cultura de um povo. Saberes e costumes passados de geração em geração. Saberes instituídos por ancestrais africanos escravizados. Construção de hábitos que envolvem o ato de comer, o ato de cozinhar, levando em consideração alimentos específicos característicos dessa cultura.



GDF

Tradição Alimentar

PAE - DF
Programa de Alimentação Escolar

Alguns pratos tradicionais:

Cocada

Angu

Cuscuz

Pamonha

Moqueca

Vatapá

GDF

PAE - DF
Programa de Alimentação Escolar

Tradição Alimentar

Cuscuz

O Cuscuz é um alimento originalmente da África que se tornou muito conhecido e apreciado pelo Brasileiro, principalmente no Nordeste. Esse faz parte do Programa de Alimentação Escolar do Distrito Federal, rotineiramente em seu cardápio!

Alimento fonte de Carboidrato, preparado através da hidratação de flocos de milho e cozimento a vapor. O cuscuz apresenta macronutrientes e micronutrientes muito importantes para o organismo infantil como Cálcio, Fósforo, Magnésio, Potássio.

Em 100g temos:

Lip	Ptn	Cho
0,7g	2,2g	25,3g

GDF

PAE - DF
Programa de Alimentação Escolar

Tradição Alimentar

A cultura negra teve grande contribuição na construção da gastronomia afro-brasileira no país. Hoje, alguns pratos tradicionais foram construídos através da mistura da cultura africana e brasileira como:

Acarajé

Feijoada

Pirão

GDF