

CENTRO UNIVERSITÁRIO SAGRADO CORAÇÃO - UNISAGRADO

GIOVANNA NUNES DE LIMA

ELABORAÇÃO DO MATERIAL EDUCATIVO: “LANCHEIRA SAUDÁVEL PARA O
PERÍODO PRÉ-ESCOLAR E ESCOLAR”

BAURU

2022

GIOVANNA NUNES DE LIMA

ELABORAÇÃO DO MATERIAL EDUCATIVO: “LANCHEIRA SAUDÁVEL PARA O
PERÍODO PRÉ-ESCOLAR E ESCOLAR”

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como parte dos requisitos para obtenção do
título de bacharel em Nutrição - Centro
Universitário Sagrado Coração.

Orientadora: Prof.^a Dra. Milene Peron
Rodrigues Losilla

BAURU

2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

L732e	<p>Lima, Giovanna Nunes de</p> <p>Elaboração do material educativo: "lancheira saudável para o período pré-escolar e escolar" / Giovanna Nunes de Lima. -- 2022. 53f.: il.</p> <p>Orientadora: Prof.^a Dra. Milene Peron Rodrigues Losilla</p> <p>Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Centro Universitário Sagrado Coração - UNISAGRADO - Bauru - SP</p> <p>1. Alimentação escolar. 2. Nutrição. 3. Lanches. 4. Materno-infantil. I. Losilla, Milene Peron Rodrigues. II. Título.</p>
-------	--

Elaborado por Lidyane Silva Lima - CRB-8/9602

GIOVANNA NUNES DE LIMA

ELABORAÇÃO DO MATERIAL EDUCATIVO: “LANCHEIRA SAUDÁVEL PARA O
PERÍODO PRÉ-ESCOLAR E ESCOLAR.”

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como parte dos requisitos para obtenção do
título de bacharel em Nutrição - Centro
Universitário Sagrado Coração.

Aprovado em: ___/___/___.

Banca examinadora:

Prof.^a Dra. Milene Peron Rodrigue Losilla (Orientadora)
Centro Universitário Sagrado Coração

Vanessa Santi Ceolin
Nutricionista – Clínica Corporal Line

AGRADECIMENTOS

O desenvolvimento deste trabalho de conclusão de curso contou com a ajuda de diversas pessoas, dentre as quais agradeço:

Primeiramente a Deus, que me deu saúde e forças para superar todos os momentos difíceis a que eu me deparei ao longo da minha graduação, ao meu pai José Ricardo, e minha mãe Jussara Cristina, por serem essenciais na minha vida.

Aos meus avôs Vera e Evanir, que sempre acreditaram no meu potencial e nunca negaram uma palavra de incentivo e a toda minha família e amigos por me incentivarem a ser uma pessoa melhor e não desistir dos meus sonhos.

A minha orientadora Milene Peron pela sua dedicação e paciência durante todo o processo. Seus conhecimentos fizeram grande diferença no resultado final deste trabalho.

Agradeço também aos professores do curso de nutrição que sempre estiveram dispostos a ajudar e contribuir para um melhor aprendizado. Em especial as professoras Maria Angélica, Maria Grossi, Milene Peron e Roseli Claus que estiveram presentes durante esses quatro anos de faculdade. Admiro o amor de vocês pela nossa profissão, na qual me fez ficar ainda mais apaixonada pela Nutrição.

Por fim, o meu muito obrigada pela compressão e apoio de todos que fizeram parte desse momento tão importante de minha vida!

RESUMO

Houve uma grande mudança nos padrões alimentares e nutricionais da população mundial, principalmente após a pandemia. Estudos nacionais demonstraram uma diminuição da incidência de desnutrição em crianças e adultos e aumento do sobrepeso e da obesidade, sendo apontado como causa principal o alto consumo de alimentos ricos em gordura e açúcar. Neste contexto, a implementação da alimentação saudável nas escolas, torna-se necessário para a promoção da saúde. As escolas públicas e municipais fornecem lanches, também conhecidos como merenda escolar, enquanto nas escolas particulares, os pais são responsáveis pela entrega das lancheiras. O objetivo do trabalho foi elaborar um material educativo, no formato de ebook, sobre a importância de uma alimentação saudável no período pré-escolar e escolar, com foco na elaboração da lancheira saudável. O presente trabalho tem caráter transversal qualitativo e foi iniciado com a coleta de informações a partir da leitura de livros e artigos científicos. Após a leitura dos materiais científicos, ocorreu o alinhamento das informações para a confecção do conteúdo e do material. Após as correções, foi realizada a formatação do layout do ebook através do programa CANVA, sendo o material dividido em informações sobre a lancheira saudável: o que e como ofertar, como conservar as frutas que serão servidas, qual a importância de higienizar os alimentos, dicas e cardápio para preparar a lancheira, utensílios de cozinha e decoração, e receitas saudáveis. Após a elaboração desse trabalho, pode-se concluir que o material educativo desenvolvido é de extrema importância visto a linguagem simples e direta, sendo fundamental para os pais de crianças que estão na pré-escola e no período escolar, oferecendo informações atuais e atividades práticas, que poderão beneficiar pessoas por meio digital no formato de e-book.

Palavras-chave: Alimentação escolar; nutrição; lanches; materno-infantil.

ABSTRACT

There has been a major change in the food and nutritional patterns of the world population, especially after the pandemic, national studies have shown a decrease in the incidence of malnutrition in children and adults and an increase in overweight and obesity, the main cause being the high consumption of rich foods in fat and sugar. In this context, the implementation of healthy eating in schools becomes necessary for health promotion. Public and municipal schools provide snacks, also known as school lunches, while in private schools, parents are responsible for delivering the lunch boxes. The objective of the present work was to elaborate an educational material, in ebook format, about the importance of healthy eating in preschool and school period, focusing on the elaboration of a healthy lunch box. The present work has a qualitative transversal character and began with the collection of information from the reading of books and scientific articles. After reading the scientific materials, the information was aligned to prepare the content and material. After the corrections, the layout of the ebook was formatted using the CANVA program, the material being divided into information about the healthy lunch box: what and how to offer it, how to preserve the fruits that will be served, what is the importance of sanitizing food, tips and menu to prepare the lunch box, kitchen utensils and decoration, and healthy recipes. After the elaboration of this work, it can be concluded that the educational material developed is extremely important given the simple and direct language, being essential for parents of children who are in preschool and school, offering current information and practical activities, which can benefit people through digital means in e-book format.

Keywords: School meals; nutrition; snacks; maternal-infant.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1- Medidor de cozinha	19
Figura 2- Mini garfinho	19
Figura 3 - Cortador de legumes e frutas	20
Figura 4 - Cortador de sanduíche	20
Figura 5 - Forma de silicone	21
Figura 6 - Bisnaguinha Integral	23
Figura 7- Smoothie de frutas amarelas	24
Figura 8 - Muffin de legumes	25
Figura 9 - Bolinho de arroz integral	26
Figura 10 - Danoninho de morango	27
Figura 11- Pão de queijo rápido	28
Figura 12- Panqueca de banana	28
Figura 13- Biscoito de polvilho caseiro	29
Figura 14 - Pão de inhame	30
Figura 15 - Cookies de aveia e cacau	31
Figura 16 - Refrigerante saudável	32
Figura 17 - Suco do Hulk	33
Figura 18 - Bolo de maçã	34
Figura 19 - Hambúrguer caseiro criativo	35
Figura 20 - Bolo Ben 10	36
Figura 21 - Petit suisse de mamão	37
Figura 22 - Picolé de manga com cenoura	38
Figura 23 - Torta de frango no liquidificador	39
Quadro 1 – Como montar a lancheira	16
Quadro 2 – Sugestões de lancheira escolar	21

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	OBJETIVOS	13
2.1	OBJETIVO GERAL	13
3	JUSTIFICATIVA	14
4	MATERIAIS E MÉTODOS	15
5	RESULTADOS	16
6	DISCUSSÃO	42
7	CONCLUSÃO	44
	REFERÊNCIAS	45
	APÊNDICE A	47

1 INTRODUÇÃO

Houve uma grande mudança nos padrões alimentares e nutricionais da população em muitos países. No Brasil, também foi observado um processo de transição nutricional, caracterizado pela diminuição da incidência de desnutrição em crianças e adultos e o aumento do sobrepeso e da obesidade. Um dos determinantes dessa mudança epidemiológica e nutricional são as mudanças nos padrões alimentares da população, na qual houve um aumento substancial no consumo de alimentos ricos em gordura e açúcar que estão associados ao sedentarismo, que contribuem para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. (BATISTA FILHO; RISSIN, 2003; DIAS, 2016).

Nesse contexto, a implementação de programas preventivos para a promoção da saúde pode auxiliar na redução de custos em relação aos gastos com tratamento de doenças. Dentre as intervenções, destacou-se a educação alimentar saudável como ferramenta de promoção da saúde. (BARANOWSKI et al., 2000; KOPS; ZYS; RAMOS, 2013).

As práticas alimentares saudáveis são construídas pelos indivíduos e pelas relações sociais que desenvolvem em diferentes espaços de convivência e troca de informações. Durante a infância, além da família, o ambiente escolar é um local propício para ações de promoção de hábitos alimentares saudáveis, pois é um espaço de socialização e é durante a fase escolar que as crianças iniciam suas relações sociais. (CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL, 2004; SILVA; TEIXEIRA; FERREIRA, 2012).

A educação nutricional é desafiada a desenvolver abordagens educativas que permitam abraçar os problemas alimentares de forma mais ampla, por meio de estratégias que vão além da mera divulgação de informações. É necessário enfatizar o papel fundamental dos pais, educadores e profissionais de saúde no desenvolvimento de bons hábitos alimentares. (SILVA; FERRAZ; SAMPAIO, 2017).

Para garantir a promoção da alimentação saudável nas escolas, o Ministério da Saúde e o Ministério da Educação em nível nacional estabeleceram a Portaria Interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006, que institui as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Isso facilitará as práticas alimentares mais saudáveis no ambiente escolar, sendo a educação alimentar e nutricional uma das ações prioritária. (BRASIL, 2006; RAMOS; SANTOS; REIS, 2013).

Portanto, os professores devem ter conhecimentos teóricos sobre alimentação e nutrição para conseguirem desenvolver uma atitude consistente em relação à sua importância na formação dos bons hábitos alimentares.

O termo alimentação saudável inclui recomendações nutricionais específicas baseadas na faixa etária de uma pessoa, visando à promoção da saúde, redução de riscos e correção de erros alimentares.

Desta forma, nas faixas etárias definidas como pré-escolar (2 a 5 anos) e escolar (6 a 10 anos), são recomendadas cinco a seis refeições diárias. Destas, três são consideradas refeições completas (pela quantidade de nutrientes) e duas pequenas refeições (chamadas de lanches), sendo uma pequena e última refeição denominada jantar. (DEPARTAMENTO CIENTÍFICO DE NUTROLOGIA E SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2012).

De acordo com essa recomendação, os horários das refeições devem ser estabelecidos para recompensar a distribuição diária adequada para que os intervalos entre as refeições sejam seguidos regularmente. Principalmente os lanches, estes quando são oferecidos em horários determinados e em porções bem planejadas, oferece boas condições para atingir o potencial de crescimento e manter um estado nutricional adequado até a idade adulta. (DEPARTAMENTO CIENTÍFICO DE NUTROLOGIA E SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2012).

Pensando no benefício do fracionamento alimentar, são oferecidos lanches no meio da manhã e no meio da tarde para as crianças. As escolas estaduais e municipais oferecem os lanches, mais conhecido como merenda escolar, já nas escolas particulares os pais são responsáveis pelo envio das lancheiras.

O público-alvo das orientações de uma lancheira saudável são as crianças que estão na pré-escola, as que frequentam a escola geralmente até o final do ensino fundamental. Na qual, se considerarmos o café da manhã, almoço e jantar, a lancheira deverá conter o equivalente a colação (refeição ligeira entre o desjejum e o almoço) ou ao lanche da tarde.

Portanto, a concentração máxima de energia e a maior ingestão devem ocorrer nas duas principais refeições do dia: almoço e jantar. Com base nisso, o conteúdo dos lanches não deve ultrapassar 20% das recomendações nutricionais diárias, conforme determina o Programa Nacional de Alimentação Escolar PNAE. (MEC Min. Saúde, 2012).

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Elaborar um material educativo sobre a importância de uma alimentação saudável no período pré-escolar e escolar, com foco na elaboração da lancheira saudável.

2.2 OBJETIVO ESPECIFICO

- Orientar pais na formação de hábitos saudáveis para um melhor rendimento escolar das crianças e adolescentes.
- Desenvolver materiais e realizar pesquisas para auxiliar os pais que possuem dificuldade em montar uma lancheira saudável para seus filhos.
- Orientar os pais para reduzir o consumo de alimentos ultra processados e processados.

3 JUSTIFICATIVA

A infância e a adolescência são fases de aprendizado e crescimento, quando todos passam por diversas mudanças. Uma delas são os hábitos alimentares, por isso é importante que as crianças aprendam, desde cedo, a ter uma alimentação saudável que garanta o fornecimento de todos os nutrientes necessários para o funcionamento do nosso organismo.

Este é também o primeiro passo para uma vida mais duradoura e, de acordo com o Ministério da Saúde, isso é importante para o desenvolvimento de crianças e jovens, além de ser o primeiro passo na prevenção da obesidade infantil, que é um dos problemas de saúde pública mais preocupantes da atualidade.

O presente trabalho objetiva a elaboração de um material educativo no formato de e-book, voltado para os pais que não sabe ou que possuem dúvidas de como montar uma lancheira saudável para as crianças. É importante ressaltar que, os lanches são fontes importantes de vitaminas e minerais essenciais, que as crianças precisam na fase de crescimento. Além disso, eles fornecem a energia e os nutrientes necessários para aprender e brincar na escola, sendo fundamental que os pais entendam como elaborá-los a fim de fornecer refeições saudáveis as crianças.

4 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho tem caráter transversal qualitativo com o objetivo de elaborar um material educativo, no formato de e-book, sobre a importância da alimentação infantil com foco na elaboração da lancheira saudável no período pré-escolar e escolar.

As informações foram selecionadas a partir da leitura de livros e artigos selecionados com as palavras-chave: Alimentação escolar, nutrição, lanches e materno-infantil.

A construção do material educativo foi conduzida pelas perguntas norteadoras abaixo:

- a) O que ofertar na lancheira do meu filho?
- b) Como montar uma lancheira saudável?
- c) Como conservar as frutas que serão servidas na lancheira?
- d) Qual a importância de higienizar os alimentos?
- e) Cinco dicas para preparar a lancheira
- f) Utensílios de cozinha e decoração da lancheira
- g) Sugestões de lancheira escolar e receitas saudáveis

Após a leitura dos materiais científicos, ocorreu o alinhamento das informações para a confecção do conteúdo e do material. Após as correções, foi realizada a formatação do layout do ebook através do programa CANVA.

5 RESULTADOS

Após a pesquisa e a revisão científica, foi elaborado um material educativo, sendo este apresentado abaixo em formato de texto e no apêndice A em formato de e-book confeccionado no CANVA.

A confecção do material aconteceu em 5 fases:

- 1ª fase - Definição das perguntas norteadoras para que fossem levantados os assuntos abordados no e-book.
- 2ª fase – Levantamento bibliográfico: Obtenção das informações sobre os assuntos abordados no material, em que foram utilizados livros da biblioteca UNISAGRADO e as plataformas digitais Scielo (4 artigos) e google acadêmico (30 e-books).
- 3ª fase – Leitura e seleção das informações referentes ao tema
- 4ª fase – Confecção dos elementos textuais
- 5ª fase – Formatação do e-book através do aplicativo CANVA.

Abaixo encontra-se o texto que foi informado no e-book

CAPÍTULO 1: O QUE OFERTAR NA LANCHEIRA DO MEU FILHO?

A alimentação na infância é essencial para estimular hábitos saudáveis que durarão até a vida adulta.

É nessa fase da vida que elas começam a ter contato com o alimento, aprende sabores, aromas e textura.

As crianças passam a maior parte do tempo na escola, algumas em período integral, portanto, fornecer lancheiras saudáveis e nutritiva vai contribuir para o aprendizado, estimular o raciocínio, a memória e garantir toda a energia que seu filho precisa (ABESO,2020).

CAPÍTULO 2: A BASE PARA UMA LANCHEIRA SAUDÁVEL

O Guia Alimentar para a População Brasileira, produzido pelo Ministério da Saúde, ensina que os alimentos in natura ou minimamente processados devem ser a base da alimentação.

Isso inclui variedades de todos os tipos legumes, verduras, frutas, cereais e grãos integrais.

Além disso, devemos evitar alimentos industrializados como as bolachas recheadas, salgadinhos de pacote dentre outros alimentos. Eles são ricos em calorias, sódio, açúcar e gordura saturada. (GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS, 2019).

CERTO NUTRI, E AGORA COMO MONTAR A LANCHEIRA?

1°

Divida os alimentos em 3 grupos:

GRUPO 1
Frutas e vegetais

GRUPO 2
Grãos, cereais
e pães

GRUPO 3
Proteínas

Para montar a lancheira, o ideal é colocar 1 alimento de cada grupo

Frutas: abacate, pera, banana, abacaxi, melão, mamão, morango, manga, laranja, maçã, mexerica, ameixa, acerola, goiaba dentre outros. Vegetais: tomatinhos cereja, cenoura baby, brócolis cozidos, palitos de pepino etc.

Grãos: Milho, granola, aveia, castanha de caju, castanha do Pará, uva passa, linhaça, semente de chia, banana prata, damasco etc. Pães Integral: de forma, francês, sírio dentre outros.

Proteína: Queijos minas, cottage, ricota, leite Integral, desnatado ou semi-desnatado,iogurte Integral, omelete, ovo de codorna etc.

E A BEBIDA?

Dê sempre preferência para a água.

É importante que a criança se hidrate ao longo do dia, por meio do consumo de água.

Então, uma garrafinha cheia dela deve ser elemento fixo na lancheira.

Você pode variar com água de coco de vez em quando, preferindo a natural. Quando for de caixinha observe se é livre de açúcar e conservantes (ABESO, 2020).

SUCOS

Caso decida por oferecer suco, dê preferência para os naturais sem açúcar. As polpas congeladas são ótimas opções e para preparar a fruta para congelar é só seguir os seguintes passos:

1º Passo: Lave bem a fruta.

2º Passo: Descasque os frutos, exceto aquelas em que a polpa é feita com a casca, como as uvas.

3º Passo: Corte em pedaços pequenos.

4º Passo: Triture a fruta no liquidificador ou no processador. Adicione água para formar uma pasta, semelhante a uma geleia.

5º Passo: Coloque a polpa da fruta em sacos plásticos e feche-os bem.

6º Passo: Leve ao freezer.

CAPÍTULO 3: COMO FAÇO PARA CONSERVAR AS FRUTAS QUE SERÃO SERVIDAS NA LANCHEIRA?

Uma pergunta que sempre surge é sobre o escurecimento das frutas.

Isso se deve ao fato de que certos compostos nas células desses alimentos são oxidados pelo oxigênio, e altera apenas na aparência.

Segue algumas dicas para conservação:

1. Gotejar limão: o ácido cítrico e o ácido ascórbico evitam a oxidação e impedem o escurecimento rápido.

2. Manter as partes da fruta "presas" entre si: com um papel plástico encaixe as partes e prenda uma à outra, pois se o grande causador do escurecimento é o contato com o oxigênio, prender as frutas impede o contato com o ar.

3. Picar as frutas próximo ao horário do lanche assim elas não escurecem tão rapidamente.

QUAL A IMPORTÂNCIA DE HIGIENIZAR OS ALIMENTOS? ENTENDA!

Congelar legume, hortaliça ou frutas é uma saída perfeita para economizar e evitar o desperdício.

Porém, antes de colocar os alimentos para congelar, é importante higienizar esses alimentos.

Uma etapa indispensável é um processo chamado branqueamento, na qual é uma técnica de conservação que ajuda na inativação das enzimas, evitando, rápidas alterações no valor nutritivo destes alimentos e em suas características. Fazer o branqueamento é simples:

1. Lave as verduras ou legumes em água corrente.
2. Em seguida, corte-os na forma em que serão consumidos.
3. Depois, mergulhe o alimento em uma panela com pelo menos 2,5 L de água fervente. Aguarde o tempo recomendado para cada tipo de alimento.
4. Após isso, recolha os alimentos da fervura e mergulhe-os em outro recipiente, dessa vez com água e gelo.
5. Escorra o alimento com o auxílio de uma peneira ou escorredor.
6. Por fim, coloque em potes com tampa (de preferência de vidro) ou em sacos plásticos próprios para o uso em alimentos (P.J. FELLOWS, 2006).

CAPÍTULO 4: CINCO DICAS PARA PREPARAR A LANCHEIRA

1º - Crie um plano semanal detalhando o cardápio e a lista de compras: Essa prática ajuda a controlar melhor os gastos, evitar desperdícios e facilitar a rotina;

2º - Utilize frutas e hortaliças da época: além de mais econômicas, possuem melhor qualidade e valor nutricional;

3º Após a compra, higienizar verduras, legumes, frutas e mantê-los armazenados em geladeira;

4º - Providencie uma lancheira térmica, garrafa de água e cubos de gelo em gel: esses materiais irão facilitar a conservação dos alimentos;

5º - Variar o tipo e a cor dos alimentos que compõem a lancheira: Além de garantir a ingestão de diversos nutrientes, permite que a criança crie um paladar mais diversificado (BRASIL, GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO, LANCHEIRA SAUDÁVEL, 2019).

CAPÍTULO 5: UTENSÍLIOS DE COZINHA E DECORAÇÃO DA LANCHEIRA

Copos e colheres de medição: são imprescindíveis na cozinha, para que se tenha um bom resultado na produção das receitas.

Figura 1 – Medidor de cozinha



Fonte: Google Imagens, 2022.

Mini garfinhos de animal e espetinhos coloridos: Ideal para petiscos de frutas, queijos e outros alimentos. Ajuda a decorar e traz uma diversão para a lancheira das crianças.

Figura 2 – Mini garfinho



Fonte: Google Imagens, 2022.

Cortadores/moldes pequenos em formatos divertidos: Ideal para cortar frutas e legumes. Torna a sua cozinha mais lúdica e divertida.

Figura 3 – Cortador de legumes e frutas



Fonte: Google Imagens, 2022.

Cortador para sanduíche em formatos divertidos: Ideal para cortar pães, bolos, panquecas e outros alimentos.

Figura 4 – Cortador de sanduíche



Fonte: Google Imagens,2022.

Forma de silicone: Excelente para bolos, pudins, tortas e pães. Pode ser usada no freezer, micro-ondas e forno.

Figura 5 – Forma de silicone



Fonte: Google imagens,2022.

CAPÍTULO 6: SUGESTÃO DE LANCHEIRA ESCOLAR

Opção 1	<ul style="list-style-type: none"> - Bisnaguinha caseira integral com creme de ricota; - Manga picada; - Água;
Opção 2	<ul style="list-style-type: none"> - Panqueca de Banana; - Porção de granola; -Melão picado; - Água e suco de laranja;
Opção 3	<ul style="list-style-type: none"> - Biscoito Polvilho; - Iogurte Natural; - Pêra; - Água de coco;
Opção 4	<ul style="list-style-type: none"> - Pão de Inhame; - Espetinho de queijo branco, rúcula e tomate; - Ameixa; - Água;
Opção 5	<ul style="list-style-type: none"> - Milho cozido; - Salada de frutas; - Água e suco de uva;
Opção 6	<ul style="list-style-type: none"> - Muffin do Hulk; - Castanha; - Mexerica; - Água e suco de caju;

Opção 7	- Cookies Integral; - Danoninho Caseiro; - Espetinho de uva e melão; - Água
Opção 8	- Biscoito de Arroz Integral com requeijão; - Maça; - Água de coco
Opção 9	- Torta de frango; - Morango; - Água e suco de abacaxi com hortelã;
Opção 10	- Bolo de cenoura caseiro; - Melancia picada; - Água;
Opção 11	- Chips de legumes coloridos; - Laranja picada; - Água;
Opção 12	- Empadinha integral de palmito; - Pêssego; - Água e suco de Maracujá;
Opção 13	- Bolinho de arroz com frango; - Mamão picado; - Água;
Opção 14	- Pipoca; - Ovo de codorna com tomate; - Kiwi; - Água

CAPÍTULO 7: RECEITAS

BISNAGUINHA INTEGRAL

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farelo de aveia (110g)
- 2 e 1/2 colheres (sopa) de manteiga sem sal (50g)
- 1 ovo médio (65g) - 5 colheres (sopa) de leite em pó desnatado (50g)
- 5 colheres (sopa) de açúcar mascavo (75g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (65g)
- 1 e 1/4 xícara (chá) de água (300ml)
- 1 envelope de fermento biológico seco (10g)
- 3 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral (450g)
- 1 gema (20g)
- Manteiga para untar

Modo de preparo

1. Bata na batedeira o farelo de aveia, manteiga, ovo, leite em pó, açúcar mascavo, farinha de trigo branca e a água.
2. Coloque essa mistura em uma tigela e acrescente o fermento e a farinha de trigo integral aos poucos, mexendo sempre com uma colher.
3. Quando a massa estiver mais consistente, transfira para uma mesa polvilhada com farinha de trigo integral e continue incorporando farinha e amassando no sentido das laterais para o centro, até que fique homogênea e não grude nas mãos.
4. Faça uma bola com toda a massa, cubra e deixe descansar por uma hora ou até dobrar o tamanho. Divida a massa em pequenas porções e modele os pãezinhos.
5. Coloque os pães em uma assadeira untada com manteiga. Pincele os pães com a mistura da gema.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até que fiquem dourados.

Figura 6 – Bisnaguinha Integral



Fonte: Google imagens, 2022.

SMOOTHIE DE FRUTAS AMARELAS

Ingredientes

- 200 ml de leite desnatado gelado (ou bebida vegetal de arroz ou amêndoas)
- 1 xícara de chá de manga cortada em cubos e congelada

- 1 colher de sopa de maracujá

Modo de preparo

- 1.No liquidificador, utilizando a função pulsar, misture o leite e as frutas.
2. Em seguida, adicione o gelo de forma que a consistência se mantenha cremosa.

Figura 7 – Smoothie de frutas amarelas



Fonte: Google imagens, 2022.

MUFFIN DE LEGUMES

Ingredientes

- 1 abobrinha média, crua e ralada, sem o miolo
- 2 cenouras médias, cruas e raladas
- 3 tomates descascados e picadinhos
- 100 g de vagem crua, picadinha
- 1 cebola média ralada ou bem picada
- 2 ovos
- 1/4 de copo americano de óleo
- 1/4 de copo americano de leite
- 1 colher de sopa de fermento químico
- Queijo ralado a gosto
- Sal a gosto
- 2 xícaras rasas de trigo

Modo de preparo

1. Misturar todos os ingredientes, menos o trigo.
2. Deixar descansar por aproximadamente 5 minutos. Em seguida acrescentar aos poucos o trigo.
3. A massa deve ficar pastosa.
4. Colocar em forminha de empada untada.
5. Deixar as forminhas bem cheias.
6. Pré-aquecer o forno em temperatura média e assar até dourar.
7. Desenformar quando ainda estiverem quentes.
8. Sirva em seguida

Figura 8 – Muffin de legumes



Fonte: Google imagens, 2022.

BOLINHO DE ARROZ INTEGRAL

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz integral cozido
- 4 colheres (sopa) de leite
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos finos
- 1 colher (sopa) de quinoa - cheiro-verde picado
- 1/2 colher (chá) de fermento químico em pó
- 100 g de mussarela ralada

- 1 cenoura ralada

Modo de preparo

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes até que fique homogêneo.
2. Modele os bolinhos e coloque em uma assadeira antiaderente.
3. Leve para assar no forno, 210° C, preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até que esteja dourado.

Figura 9 – Bolinho de arroz integral



Fonte: Google imagens, 2022.

DANONINHO DE MORANGO

Ingredientes

- 300g de inhame cozido
- 1 caixa de morango
- 1 xícara de chá de suco de maçã natural
- 1 colher (chá) rasa de goma xantana (opcional)

Modo de preparo

1. Cozinhe o inhame. Em seguida, leve os morangos e o suco de maçã para ferver.
2. Depois de cozinhá-los bata tudo no liquidificador e adicione água aos poucos, se necessário.

3. Coloque em pequenos recipientes para gelar na geladeira, durante cerca de 1 hora.
4. Finalize com geleia de morango, caso necessário.

Figura 10 – Danoninho de morango



Fonte: Google imagens, 2022.

PÃO DE QUEIJO RÁPIDO

Ingredientes

- 2 ovos
- 4 colheres (sopa) de goma de tapioca
- 3 colheres (sopa) de mussarela ralada
- 1 colher (chá) de salsinha picadinha
- 1 colher (chá) de chia
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes.
2. Asse em forminhas de silicone no forno ou air fryer.

Figura 11 – Pão de queijo rápido



Fonte: Google imagens, 2022.

PANQUECA DE BANANA

Ingredientes

- 1 banana
- 2 ovos
- 1 col. de sopa de farelo de aveia
- Canela em pó (opcional)

Modo de preparo

1. Amasse a banana e misture os ovos e a aveia e passe no liquidificador.
2. Unte a frigideira com um pouco de manteiga, óleo de coco ou azeite.
3. Adicione a mistura e deixe assar. Depois só virar e se deliciar.
4. Depois de pronta, se preferir, adicione uma pitada de canela

Figura 12 – Panqueca de banana



Fonte: Google imagens, 2022.

BISCOITO DE POVILHO CASEIRO

Ingredientes

- 150ml de água
- 50ml de óleo
- 250g de povilho azedo
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de chá de sal
- 1 Ovo

Modo de preparo

1. Ferva a água e misture o óleo, o polvilho, a chia e o sal. Depois de misturado, bata essa massa na batedeira com o ovo e mais 50 ml de água.
2. Coloque num saco de confeiteiro e molde os biscoitinhos. Leve ao forno a 200 graus por aproximadamente 20 min.

Figura 13 – Biscoito de polvilho caseiro



Fonte: Google imagens, 2022.

PÃO DE INHAME

Ingredientes

- 4 inhames pequenos (400g)
- 2 xícaras (chá) de água (480ml)
- 1/2 xícara (chá) de ricota (60g)
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce (60g)
- 1/2 xícara (chá) de polvilho azedo (60g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g) Margarina para untar

Modo de preparo

1. Lave, descasque e corte o inhame em rodelas. Em uma panela, cozinhe-o na água por aproximadamente 20 minutos. Escorra a água, deixe esfriar e reserve.
2. Esfarele a ricota e reserve. Com o auxílio de um espremedor, esprema o inhame em um recipiente e acrescente o polvilho doce e azedo, o azeite, a ricota e o sal.
3. Misture até formar uma massa homogênea. Separe pequenas porções da massa e forme bolinhas com as mãos. Unte uma assadeira com margarina e disponha as bolinhas.

4. Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

Figura 14 – Pão de inhame



Fonte: Google imagens, 2022.

COOKIES DE AVEIA E CACAU

Ingredientes

- 1 ovo inteiro
- 2 xícaras de aveia em flocos
- 1/3 de oleaginosas picadas (nozes, amêndoas, castanha de caju, do Pará, amendoim)
- 1/3 xícara de gotas de chocolate
- 1/3 xícara de óleo de coco
- 1/4 de xícara de açúcar de coco
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó (sem açúcar)
- 1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea e ela não estiver mais grudando nas mãos.

2. Separe a massa em pequenas porções com ajuda de uma colher de sopa, faça bolinhas e as achate para dar um formato de disco/cookies.
3. Leve ao forno preaquecido a 150° C por 15 minutos aproximadamente.
4. Retire do forno e deixe esfriar, assim eles ficarão firmes e sequinhos iguaizinhos aqueles cookies de aveia e chocolate vendidos nos supermercados.

Figura 15 – Cookies de aveia e cacau



Fonte: Google imagens, 2022.

REFRIGERANTE SAUDÁVEL

Ingredientes

- 15 laranjas
- 1 limão
- 1 garrafa de água com gás 500 ml
- 1 maçã
- 2 cenouras pequenas

Modo de preparo

1. Em uma jarra esprema as laranjas e o limão.
2. Pique a maçã e retire os caroços, corte as cenouras em rodelas.
3. Adicione o suco do limão e das laranjas no liquidificador juntamente com a cenoura e a maçã.

4. Bata por, aproximadamente, 4 minutos, logo após, coe o suco adicione a água com gás e mexa bem, se preferir sirva com gelo.

Figura 16 – Refrigerante saudável



Fonte: Google imagens, 2022.

SUCO DO HULK

Ingredientes

- 1 limão (descascado)
- 2 laranjas (descascadas)
- 3 folhas de couve
- 1,5 litro de água
- 6 colheres de açúcar

Modo de preparo

1. Lave as folhas de couve, corte-as em tiras.
2. Coloque no liquidificador as laranjas, o limão e a couve. Bata com 500 mililitros de água. Posteriormente coe o líquido.
3. Acrescente aos poucos o resto da água e o açúcar. Sirva gelado.

Figura 17 – Suco do Hulk



Fonte: Google imagens, 2022.

BOLO DE MAÇA

Ingredientes

- 2 ovos
- 1/2 xícara de azeite de oliva
- 2/3 de xícara de uvas passas
- 1 maçã média
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de farelo de aveia
- 1/2 colher (sopa) de fermento em pó
- Canela à gosto

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador os ovos, azeite, as passas e as cascas da maçã. Depois de bem batida, despeje numa tigela e acrescente a polpa da maçã ralada, a farinha de trigo, o farelo de aveia, o fermento e a canela.
2. Se a massa ficar muito densa, acrescente 2 colheres de água
3. Coloque numa forma ou em forminhas de cupcake.
4. Asse por aproximadamente 30 minutos em forno pré aquecido a 180 graus até que o palitinho saia seco.

Figura 18 – Bolo de maçã



Fonte: Google imagens, 2022.

HAMBÚRGUER CASEIRO NUTRITIVO

Ingredientes

- 300g de patinho moído
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 cebola ralada
- 1 cenoura ralada
- 1 xícara de farinha de aveia
- Tempero verde e sal à gosto

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes, faça bolinhas e amasse para ficar no formato de um hambúrguer ou abra a massa na espessura de um dedo e corte os bifês com uma forma redonda.
2. Grelhe em uma frigideira antiaderente e quando começar a dourar, vire-os e acrescente algumas gotinhas de água para que fique bem cozido por dentro.

Figura 19 – Hambúrguer caseiro criativo



Fonte: Google imagens, 2022.

BOLO BEM 10

Ingredientes

- 5 folhas de couve
- 1 xícara de óleo
- 4 ovos
- 4 colheres de sopa de aveia
- 1 1/2 xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó

Cobertura

- 1 limão
- 1 lata de leite condensado

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes, faça bolinhas e amasse para ficar no formato de um hambúrguer ou abra a massa na espessura de um dedo e corte os bifés com uma forma redonda.
2. Grelhe em uma frigideira antiaderente e quando começar a dourar, vire-os e acrescente algumas gotinhas de água para que fique bem cozido por dentro.

Cobertura:

1. Misture o limão e o leite condensado, batendo bem. Cobrir o bolo depois de frio

Figura 20 – Bolo Ben 10



Fonte: Google imagens, 2022.

PETIT SUISSE COM MAMÃO

Ingredientes

- 1/2 mamão formosa pequeno (240g)
- 2 potes de iogurte natural (340ml)
- 1 envelope de gelatina incolor (12g)
- 3 colheres (sopa) de água (45ml)

Modo de preparo

1. Lave, retire as sementes e corte o mamão em pedaços pequenos.
2. No liquidificador, adicione o mamão e bata com o iogurte e reserve. Em uma panela pequena, dissolva a gelatina na água e leve por 15 segundos em fogo baixo.
3. Adicione a gelatina à mistura do mamão e coloque em um recipiente. Leve à geladeira por duas horas.

Figura 21 – Petit suisse de mamão



Fonte: Google imagens, 2022.

PÍCOLE DE MANGA COM CENOURA

Ingredientes

- 1 manga madura
- 2 cenouras pequenas
- 300ml de água de coco

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque em forminhas de picolé e leve ao freezer até congelar.
2. Forminhas de cupcake e de gelo também funcionam, só não esqueça de colocar um palito de picolé antes de levar ao freezer.

Figura 22 – Picolé de manga com cenoura



Fonte: Google imagens, 2022.

TORTA DE FRANGO NO LIQUIDIFICADOR

Ingredientes

Massa

- 3 ovos
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- ½ xícara de chá de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 copo de iogurte natural integral
- 1 colher de chá de fermento químico em pó

Recheio

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 500g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 tomate picado
- ½ xícara de chá de ervilha cozida
- 1 cenoura ralada
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto Salsinha a gosto

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Em uma panela e em fogo baixo, doure a cebola e o alho. Adicione o frango desfiado, o tomate, a ervilha, a cenoura, a pimenta do reino, o sal e a salsinha. Desligue o fogo e reserve.
3. Em um liquidificador, coloque os ovos e bata por cerca de 1 minuto.
4. Acrescente as farinhas, o azeite de oliva e o iogurte, batendo até obter uma massa homogênea. Por fim, adicione o fermento.
5. Em uma forma alta e untada, despeje, delicadamente, metade da massa, fazendo uma segunda camada com o recheio.
6. Por fim, cubra com o restante da massa.
7. Leve ao forno a 180°C e asse por cerca de 45 minutos ou até que esteja dourada.

Figura 23 – Torta de frango no liquidificador



Fonte: Google imagens, 2022.

6 DISCUSSÃO

Alimentação saudável é entendida como a combinação de alimentos de vários grupos alimentares, os quais são compostos desde de cereais a tubérculos e hortaliças. Sendo assim capaz de suprir as necessidades físicas do corpo para permitir o desenvolvimento e o crescimento adequados, garantindo a saúde geral e prevenindo problemas de saúde (BRASIL, 2008).

Segundo o Ministério da Saúde (2004, p. 25; 2015, p.11):

Uma alimentação saudável inicia-se com o aleitamento materno. Além desse incentivo e apoio, a equipe de saúde deve estar preparada para orientar a transição do aleitamento para a introdução de novos alimentos (início do desmame), por se tratar de um momento crítico, em que os distúrbios nutricionais acontecem.

A alimentação complementar pode ser chamada de transição quando for especialmente preparada para crianças pequenas, que ainda não conseguem ingerir alimentos com a mesma consistência dos demais membros da família. As crianças geralmente atingem essas condições por volta dos 9-11 meses de idade. (WEFFORT *et al.*², 2012).

O Ministério da Saúde (2008, p.7; 2015, p. 107) alega que:

Os pais são responsáveis pelo que é oferecido à criança, e a criança é responsável por quanto e quando comer. Essa posição é pertinente, desde que os alimentos não ofereçam riscos nutricionais ou de saúde às crianças. Os pais podem ainda contribuir positivamente para a aceitação alimentar por meio da estimulação dos sentidos.

A Secretaria Municipal de Educação de São Paulo (2011, p. 15) afirma que a infância é um período de grandes transformações na vida humana, um período de aprendizado e aquisição de novos hábitos que, muitas vezes, transitam para a vida adulta. Os maus hábitos alimentares levaram a um aumento significativo da obesidade e das doenças crônico-degenerativas não transmissíveis, levando a uma transição nutricional no país.

A coexistência de déficit nutricional com excesso de peso e a carência de micronutrientes com doenças crônicas não transmissíveis, caracterizam a transição nutricional. À medida que a obesidade infantil aumenta, as complicações associadas tornam-se mais comuns e podem levar a enfermidades metabólicas, pulmonares, traumáticas,

cardiovasculares, psicológicos as quais podem pioram ao decorrer da idade adulta. (WEFFORT *et al.*¹, 2012, p.9)

Práticas alimentares menos saudáveis estão cada vez mais inseridas no cotidiano das crianças e a merenda escolar, como política de estado permanente, assume um papel importante pela possibilidade que apresenta para a reestruturação dessa situação, podendo ser um agente de saúde pública, dimensões da promoção da saúde e prevenção de doenças relacionadas à transição alimentar. (KOPS. NL, ZYS. J, RAMOS. M, 2013).

Em relação a educação alimentar, segundo Amparo-Santos (2013), a atual política pública brasileira de alimentação e nutrição reconhece a importância da educação alimentar como estratégia de promoção da alimentação saudável, principalmente dentro do contexto da realização do direito humano a alimentação adequada e da garantia da segurança alimentar. E essas políticas vão além do oferecimento de alimentos na merenda escolar, que no Brasil, ocorre nos ensinos públicos desde 1955 (BRASIL, 2009).

Existem também alguns documentos oficiais que debatem essa questão, como a publicação apresentada em colaboração com o Ministério da Saúde, Portaria Interministerial nº. da instituição do Programa Saúde na Escola (PSE) pelo Decreto nº 6.286/2007, que visa prevenir e promover ações de saúde, incluindo alimentação saudável. (SANTOS, 2012).

Em novembro de 2012, foi publicado o marco de referência de políticas públicas de educação alimentar e nutricional (BRASIL, 2012), que orienta a educação sobre conceitos e diretrizes que visam facilitar a tradução de práticas em eixos, ações e programas alimentares mais qualificados. (AMPARO-SANTOS, 2013).

Mas, apesar dos avanços recentes na área, o campo da educação alimentar no Brasil permanece pouco definido, principalmente no âmbito escolar, com poucos referenciais teóricos e metodológicos para subsidiar a prática (PACHECO, 2008; RAMOS; SANTOS; REIS, 2013).

O material educativo elaborado abordou conceito sobre a importância da alimentação infantil, com foco na elaboração da lancheira saudável, elucidou sobre a importância do nutricionista e da alimentação no período escolar e exemplificou como fazer refeições através de receitas saudáveis.

Foi possível demonstrar que a alimentação tem um grande impacto no crescimento e desenvolvimento da criança, de forma positiva quando esta é repleta dos nutrientes necessários para o funcionamento fisiológico, bem como de forma negativa quando não se tem a ingestão de nutrientes saudáveis.

7 CONCLUSÃO

Após a elaboração desse trabalho, pode-se concluir que o material educativo desenvolvido é de extrema importância visto a linguagem simples e direta, sendo fundamental para os pais de crianças que estão na pré-escola e no período escolar, oferecendo informações atuais e atividades práticas, como as receitas, que poderão beneficiar pessoas por meio digital no formato de e-book.

Futuramente, o trabalho terá continuidade através da distribuição impressa para os pais que frequentam a Clínica de nutrição do UNISAGRADO e a todos os demais interessados, contribuindo para uma alimentação saudável desde infância.

REFERÊNCIAS

- ABESO| Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **E-book: Prevenção e tratamento da obesidade** – 10 ações nutricionais práticas, 2020.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília - DF, ed. 2, 2014. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf Acesso em: 20 de abril de 2022.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Saúde da criança. Aleitamento Materno e Alimentação Complementar**. Brasília - DF, ed. 2, 2015. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf. Acesso em: 28 de setembro de 2022.
- BRASIL, Governo do estado de São Paulo. **Lancheira Saudável**. São Paulo - SP, ed.4,2019. Disponível em: <http://www.codeagro.agricultura.sp.gov.br/uploads/publicacoesCesans/2019-lancheirasaudavel-v4.pdf>. Acesso em: 02 de maio de 2022.
- COSTA, G *et al.* **Efeitos da educação nutricional em pré-escolares: uma revisão de literatura**. 2014. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/artigos/ccs/efeitos_educacao_nutricional_preescolares.pdf. Acesso em: 27 jul. 2022.
- DIAS, J. **Importância da alimentação infantil e suas repercussões na vida adulta**. 2016. 19 f., Universidade Aberta do Sus, Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/7962/1/Juliana%20Santiago%20Dias.pdf>. Acesso em: 26 fev. 2016.
- Kops, NL; Zys, J; Ramos, M. **Educação alimentar e nutricional da teoria à prática: um relato de experiência**. Rev Ciência & Saúde. 2013; 6(2):135-40.
- LUCAS, B. Nutrição na Infância. In: MAHAN, L. K; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: Alimentos, Nutrição & Dietoterapia**. 10ª ed. São Paulo: Roca, 2002. Capítulo 10. 229-246.
- PAULA, I; FERREIRA, E. **Utilização de Técnicas de Conservação de Hortaliças: Um Estudo de Caso**. Minas Gerais, 2019. Disponível em: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:HvJLSS95KfYJ:https://periodicos.cesg.edu.br/index.php/gestaoeengenharia/article/view/456/610&cd=3&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>. Acesso 12 de setembro de 2019.
- PORTO, C; MARTINUZZO, L. **Guia prático alimentar: para criança a partir de 2 anos no ambiente escolar**. para criança a partir de 2 anos no ambiente escolar. 2021. Jomara Sousa Martins Machado. Disponível em: https://www.campinas.sp.gov.br/arquivos/servicos-publicos/alimentacao-escolar/guia_2a6anos.pdf. Acesso em: 27 jul. 2022.
- Riches RM, Schneider S. **Reconstruindo o “elo perdido”: a reconexão da produção e do consumo de alimentos através do Programa de Alimentação Escolar no município de Dois Irmãos (RS)**. Segur Aliment Nutr. 2010; 17(1):1-15.

Ramos, F; Santos, L; Reis, A. **Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura.** Cadernos de Saúde Pública [online]. 2013, v. 29, n. 11 [Acessado 27 Julho 2022] , pp. 2147-2161. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311x00170112>>. Epub 04 Jul 2013. ISSN 1678-4464. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00170112>.

SILVA.E; BICCALETTO.E. **Educação para a Alimentação Saudável na Escola.** Campinas - SP. Cap. 03, 2006. Disponível em: https://fefnet170.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/estrategias_cap3.pdf. Acesso 27 de julho de 2022.

SILVA, J; TEIXEIRA, M; FERREIRA, M. Alimentação e saúde: sentidos atribuídos por adolescentes. **Escola Anna Nery**, [S.L.], v. 16, n. 1, p. 88-95, mar. 2012. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1414-81452012000100012>.

SOUZA. D; ROCHA.J; ALVES.L. **Educação nutricional para a promoção da alimentação saudável na infância: um relato de experiência.** Maranhão,2017. Disponível em: <file:///C:/Users/Dell/OneDrive/Documentos/TCC%20-%20INSPIRA%C3%87%C3%95ES/ARTIGO%20-%20EAN.pdf>. Acesso 26 de julho de 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Nutrologia. **Manual de orientação: alimentação do lactente, alimentação do pré-escolar, alimentação do escolar, alimentação do adolescente, alimentação na escola.** São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, 2006. 64 p.

VEGANA PRÁTICA. **Receitas.** Disponível em: <https://veganapratica.com/receitas/>. Acesso em: 25 nov. 2020.

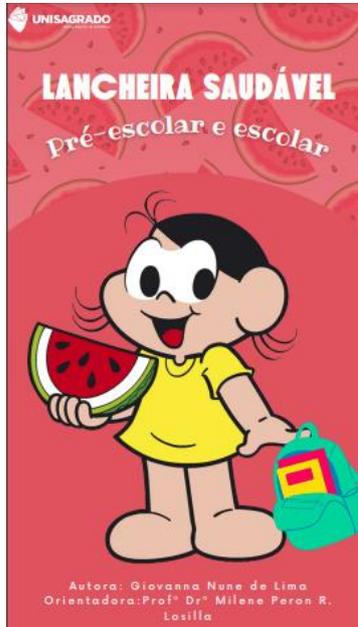
VITOLO, M. **Nutrição: Da Gestação ao Envelhecimento.** 2ª Ed. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2014.

VUONO, T. **Lancheira Saudável.** Edição padrão. Bauru: Alto Astral, 2017.

WEFFORT, V. **Manual do lanche saudável.** Sociedade Brasileira de Pediatria. São Paulo: Departamento Científico de Nutrologia, 2011.

ZANCUL, M. Educação alimentar na escola: para além da abordagem biológica. **Revista Temas em Educação e Saúde**, [S.L.], v. 13, n. 1, p. 14-23, 1 jun. 2017. Revista Temas em Educacao e Saude. <http://dx.doi.org/10.26673/rtes.v13.n1.jan-jun2017.2.9490>. Acesso 26 de julho de 2022.

APÊNDICE A



Sumário

O que ofertar na lancheira do meu filho?	1
Como montar a lancheira?	2
E a bebida?	3
Como faço para conservar as frutas que irão na lancheira?	4
Qual a importância de higienizar os alimentos? Entenda!	5
5 dicas para preparar a lancheira	6
Utensílios de cozinha e decoração da lancheira	7
Sugestões de lancheira escolar	8
Receitas	10
Bisnaguinha Integral	11
Smoothie de frutas amarelas	13
Muffin de legumes	14
Bolinho de arroz integral	16

Sumário

Danoninho de morango	17
Pão de queijo rápido	18
Panqueca de banana	19
Biscoito de povinho caseiro	20
Pão de inhame	21
Cookies de aveia e cacau	23
Refrigerante Saudável	25
Suco do Hulk	26
Bolo de maça	27
Hambúrguer Caseiro Criativo	29
Bolo do Ben 10	31
Petit suisse com mamão	33
Picolê de manga com cenoura	34
Torta de frango no liquidificador	35

O que ofertar na lancheira do meu filho?

A alimentação na infância é essencial para estimular hábitos saudáveis que durarão até a vida adulta. É nessa fase da vida que elas começam a ter contato com o alimento, aprende sabores, aromas e textura. As crianças passam a maior parte do tempo na escola, algumas em período integral, portanto, fornecer lancheiras saudáveis e nutritiva vai contribuir para o aprendizado, estimular o raciocínio, a memória e garantir toda a energia que seu filho precisa.

A base para uma lancheira saudável.

O Guia Alimentar para a População Brasileira, produzido pelo Ministério da Saúde, ensina que os alimentos in natura ou minimamente processados devem ser a base da alimentação. Isso inclui variedades de todos os tipos legumes, verduras, frutas, cereais e grãos integrais. Além disso, devemos evitar alimentos industrializados como as bolachas recheadas, salgadinhos de pacote dentro outros alimentos. Eles são ricos em calorias, sódio, açúcar e gordura saturada.

(GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2014)

Certo nutri, e agora como montar a lancheira?

1º

Divida os alimentos em 3 grupos:



E a bebida?

Dê sempre preferência para a água. É importante que a criança se hidrate ao longo do dia, por meio do consumo de água. Então, uma garrafinha cheia dela deve ser elemento fixo na lancheira. Você pode variar com água de coco de vez em quando, preferindo a natural. Quando for de caixinha observe se é livre de açúcar e conservantes.

Sucos

Caso decida por oferecer suco, dê preferência para os naturais sem açúcar. As polpas congeladas são ótimas opções e para preparar a fruta para congelar é só seguir os seguintes passos:

- 1º Passo: Lave bem a fruta.
- 2º Passo: Descasque os frutos, exceto aquelas em que a polpa é feita com a casca, como as uvas.
- 3º Passo: Corte em pedaços pequenos.
- 4º Passo: Triture a fruta no liquidificador ou no processador. Adicione água para formar uma pasta, semelhante a uma geleia.
- 5º Passo: Coloque a polpa da fruta em sacos plásticos e feche-os bem.
- 6º Passo: Leve ao freezer.

Como faço para conservar as frutas?

Uma pergunta que sempre surge é sobre o escurecimento das frutas.

Isso se deve ao fato de que certos compostos nas células desses alimentos são oxidados pelo oxigênio, e altera apenas na aparência.

Segue algumas dicas para conservação:

1. Gotejar limão: o ácido cítrico e o ácido ascórbico evita a oxidação e impedem o escurecimento rápido.
2. Manter as partes da fruta "presas" entre si: com um papel plástico encaixe as partes e prenda uma a outra, pois se o grande causador do escurecimento é o contato com o oxigênio, prender as frutas impede o contato com o ar.
3. Picar as frutas próximo ao horário do lanche assim elas não escurecem tão rapidamente.



Qual a importância de higienizar os alimentos? Entenda!

Congelar legume, hortaliça ou frutas é uma saída perfeita para economizar e evitar o desperdício.

Porém, antes de colocar os alimentos para congelar, é importante higienizar esses alimentos.

Uma etapa indispensável é um processo chamado branqueamento, na qual é uma técnica de conservação que ajuda na inativação das enzimas, evitando, rápidas alterações no valor nutritivo destes alimentos e em suas características. Fazer o branqueamento é simples:

1. Lave as verduras ou legumes em água corrente.
2. Em seguida, corte-os na forma em que serão consumidos.
3. Depois, mergulhe o alimento em uma panela com pelo menos 2,5 L de água fervente. Aguarde o tempo recomendado para cada tipo de alimento.
4. Após isso, recolha os alimentos da fervura e mergulhe-os em outro recipiente, dessa vez com água e gelo.
5. Escorra o alimento com o auxílio de uma peneira ou escurredor.
6. Por fim, coloque em potes com tampa (de preferência de vidro) ou em sacos plásticos próprios para o uso em alimentos.

(PALLA, FERREIRA, E., 2019)

5 dicas para preparar a lancheira

- 1ª - Crie um plano semanal detalhando o cardápio e a listas de compras: essa prática ajuda a controlar melhor os gastos, evitar desperdícios e facilitar a rotina;
- 2ª - Utilize frutas e hortaliças da época: além de mais econômicas, possuem melhor qualidade e valor nutricional;
- 3ª - Após a compra, higienizar verduras, legumes, frutas e mantê-los armazenados em geladeira;
- 4ª - Providencie uma lancheira térmica, garrafa de água e cubos de gelo em gel: esses materiais irão facilitar a conservação dos alimentos;
- 5ª - Variar o tipo e a cor dos alimentos que compõem a lancheira: Além de garantir a ingestão de diversos nutrientes, permite que a criança crie um paladar mais diversificado.

(ABESO, 2020)

Utensílios de cozinha e decoração da lancheira.

Copos e colheres de medição: são imprescindíveis na cozinha, para que se tenha um bom resultado na produção das receitas.

Mini garfinhos de animal e espetinhos coloridos: Ideal para petiscos de frutas, queijos e outros alimentos. Ajuda a decorar e traz uma diversão para a lancheira das crianças.

Cortadores/moldes pequenos em formatos divertidos: Ideal para cortar frutas e legumes. Torna a sua cozinha mais lúdica e divertida.

Cortador para sanduíche em formatos divertidos: Ideal para cortar pães, bolos, panquecas e outros alimentos.

Forma de silicone: Excelente para bolos, pudins, tortas e pães. Pode ser usada no freezer, microondas e forno.



SUGESTÃO DE LANCHEIRAS ESCOLAR



OPÇÕES	CONTEÚDO
Opção 1	- Biscoitinho caseiro integral com creme de ricota; - Manga picada; - Água;
Opção 2	- Panqueca de banana; - Porção de granola; - Melão picado; - Água e suco de laranja;
Opção 3	- Biscoito polvilho; - Iogurte Natural; - Pera; - Água de coco;
Opção 4	- Pão de queijo; - Espetinho de queijo branco, rúculo e tomate; - Ameixa; - Água;
Opção 5	- Milha cozida; - Salada de frutas; - Água e suco de uva;
Opção 6	- Muffin do Hulk; - Castanha; - Mexericão; - Água e suco de caju;
Opção 7	- Cookies integral; - Danoninho Caseiro; - Espetinho de uva e melão; - Água;
Opção 8	- Biscoito de arroz integral com queijão; - Maça; - Água de coco;

OPÇÕES	CONTEÚDO
Opção 9	Torta de frango; Morango; Água e suco de abacaxi com hortelã;
Opção 10	Bolo de cenoura caseiro; Melancia picada; Água;
Opção 11	Chips de legumes coloridos; Laranja picada; Água;
Opção 12	Empadinha integral de palmito; Pêssego; Água e suco de Maracujá;
Opção 13	Balinho de arroz com frango; Mamão picado; Água;
Opção 14	Pipoca; Ovo de codorna com tomate; Kiwi; Água

A seguir, apresentamos algumas sugestões de receitas que podem ser feitas com a ajuda das crianças.




Bisnaguinha Integral

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farelo de aveia (110g)
- 2 e 1/2 colheres (sopa) de manteiga sem sal (50g)
- 1 ovo médio (65g)
- 5 colheres (sopa) de leite em pó desnatado (50g)
- 5 colheres (sopa) de açúcar mascavo (75g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (65g)
- 1 e 1/4 xícara (chá) de água (300ml)
- 1 envelope de fermento biológico seco (10g)
- 3 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral (450g)
- 1 gema (20g)
- Manteiga para untar



Bisnaguinha Integral

MODO DE PREPARO

1. Bata na batedeira o farelo de aveia, manteiga, ovo, leite em pó, açúcar mascavo, farinha de trigo branca e a água.
2. Coloque essa mistura em uma tigela e acrescente o fermento e a farinha de trigo integral aos poucos, mexendo sempre com uma colher.
3. Quando a massa estiver mais consistente, transfira para uma mesa polvilhada com farinha de trigo integral e continue incorporando farinha e amassando no sentido das laterais para o centro, até que fique homogênea e não grude nas mãos.
4. Faça uma bola com toda a massa, cubra e deixe descansar por uma hora ou até dobrar o tamanho. Divida a massa em pequenas porções e modele os põesinhos.
5. Coloque os pães em uma assadeira untada com manteiga. Pincele os pães com a mistura da gema.
6. Leve ao forno pre-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até que fiquem dourados.

 **Recomendação:**
A partir de 2 anos

 **Essa receita pode congelar**
depois de pronta.



Smoothie de frutas amarelas

INGREDIENTES

- 200 ml de leite desnatado gelado (ou bebida vegetal de arroz ou amêndoas)
- 1 xícara de chá de manga cortada em cubos e congelada
- 1 colher de sopa de maracujá

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, utilizando a função pulsar, misture o leite e as frutas.
2. Em seguida, adicione o gelo de forma que a consistência se mantenha cremosa.

 **Recomendação:**
A partir de 1 ano

 **Essa receita pode congelar**
depois de pronta.



Muffin de legumes

INGREDIENTES

- 1 abobrinha média, crua e ralada, sem o miolo
- 2 cenouras médias, cruas e raladas
- 3 tomates descascados e picadinhos
- 100 g de vagem crua, picadinha
- 1 cebola média ralada ou bem picada
- 2 ovos
- 1/4 de copo americano de óleo
- 1/4 de copo americano de leite
- 1 colher de sopa de fermento químico
- Queijo ralado a gosto
- Sal a gosto
- 2 xícaras rasas de trigo



Muffin de legumes

MODO DE PREPARO

1. Misturar todos os ingredientes, menos o trigo.
2. Deixar descansar por aproximadamente 5 minutos. Em seguida acrescentar aos poucos o trigo.
3. A massa deve ficar pastosa.
4. Colocar em forminha de empada untada.
5. Deixar as forminhas bem cheias.
6. Pré-aquecer o forno em temperatura média e assar até dourar.
7. Desenformar quando ainda estiverem quentes.
8. Sirva em seguida.



Bolinho de arroz integral

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de arroz integral cozido
- 4 colheres (sopa) de leite
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos finos
- 1 colher (sopa) de quinoa
- cheiro-verde picado
- 1/2 colher (chá) de fermento químico em pó
- 100 g de mussarela ralada
- 1 cenoura ralada

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes até que fique homogêneo.
2. Modele os bolinhos e coloque em uma assadeira antiaderente.
3. Leve para assar no forno, 210° C, pré-aquecido, por cerca de 20 minutos ou até que esteja dourados.



Danoninho de morango

INGREDIENTES

- 300g de inhame cozido
- 1 caixa de morango
- 1 xícara de chá de suco de maçã natural
- 1 colher (chá) rasa de goma xantana (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o inhame. Em seguida, leve os morangos e o suco de maçã para ferver.
2. Depois de cozinhá-los bata tudo no liquidificador e adicione água aos poucos, se necessário.
3. Coloque em pequenos recipientes para gelar na geladeira, durante cerca de 1 hora.
4. Finalize com geleia de morango, caso necessário.



Pão de queijo rápido

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 4 colheres (sopa) de goma de tapioca
- 3 colheres (sopa) de mussarela ralada
- 1 colher (chá) de salsinha picadinha
- 1 colher (chá) de chia
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Asse em forminhas de silicone no forno ou air fryer.



Panqueca de banana

INGREDIENTES

- 1 banana
- 2 ovos
- 1 col. de sopa de farelo de aveia
- Canela em pó (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Amasse a banana e misture os ovos e a aveia e passe no liquidificador.
2. Unte a frigideira com um pouco de manteiga, óleo de coco ou azeite.
3. Adicione a mistura e deixe assar. Depois só virar e se deliciar.
4. Depois de pronta, se preferir, adicione uma pitada de canela.



Biscoito de povilho caseiro

INGREDIENTES

- 150ml de água
- 50ml de óleo
- 250g de povilho azedo
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de chá de sal
- 1 Ovo

MODO DE PREPARO

1. Ferva a água e misture o óleo, o povilho, a chia e o sal. Depois de misturado, bata essa massa na batedeira com o ovo e mais 50 ml de água.
2. Coloque num saco de confeiteiro e molde os biscoitinhos. Leve ao forno a 200 graus por aproximadamente 20 min.





Pão de Inhame

INGREDIENTES

- 4 inhames pequenos (400g)
- 2 xícaras (chá) de água (480ml)
- 1/2 xícara (chá) de ricota (60g)
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce (60g)
- 1/2 xícara (chá) de polvilho azedo (60g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g) Margarina para untar



Pão de Inhame

MODO DE PREPARO

1. Lave, descasque e corte o inhame em rodelas. Em uma panela, cozinhe-o na água por aproximadamente 20 minutos. Escorra a água, deixe esfriar e reserve.
2. Esfarele a ricota e reserve. Com o auxílio de um espremedor, esprema o inhame em um recipiente e acrescente o polvilho doce e azedo, o azeite, a ricota e o sal.
3. Misture até formar uma massa homogênea. Separe pequenas porções da massa e forme bolinhas com as mãos. Unte uma assadeira com margarina e disponha as bolinhas.
4. Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos ou até dourar



Recomendação:
A partir de 2 anos



Essa receita pode congelar
depois de pronta.



Cookies de aveia e cacau

INGREDIENTES

- 1 ovo inteiro
- 2 xícaras de aveia em flocos
- 1/3 de oleaginosas picadas (nozes, amêndoas, castanha de caju, do pará, amendoim)
- 1/3 xícara de gotas de chocolate
- 1/3 xícara de óleo de coco
- 1/4 de xícara de açúcar de coco
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó (sem açúcar)
- 1 colher (chá) de fermento em pó



Cookies de aveia e cacau

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea e ela não estiver mais grudando nas mãos.
2. Separe a massa em pequenas porções com ajuda de uma colher de sopa, faça bolinhas e as achate para dar um formato de disco/cookies.
3. Leve ao forno preaquecido a 150° C por 15 minutos aproximadamente.
4. Retire do forno e deixe esfriar, assim eles ficarão firmes e sequinhos iguazinhos aqueles cookies de aveia e chocolate vendidos nos supermercados.



Recomendação:
A partir de 2 anos



Refrigerante Saudável

INGREDIENTES

- 15 laranjas
- 1 limão
- 1 garrafa de água com gás 500 ml
- 1 maçã
- 2 cenouras pequenas

MODO DE PREPARO

1. Em uma jarra esprema as laranjas e o limão.
2. Pique a maçã e retire os caroços, corte as cenouras em rodelas.
3. Adicione o suco do limão e das laranjas no liquidificador juntamente com a cenoura e a maçã.
4. Bata por, aproximadamente, 4 minutos, logo após, coe o suco adicione a água com gás e mexa bem, se preferir sirva com gelo



Recomendação:
A partir de 2 anos



Suco do Hulk

INGREDIENTES

- 1 limão (descascado)
- 2 laranjas (descascadas)
- 3 folhas de couve
- 1,5 litro de água
- 6 colheres de açúcar

MODO DE PREPARO

1. Lave as folhas de couve, corte-as em tiras.
2. Coloque no liquidificador as laranjas, o limão e a couve. Bata com 500 mililitros de água. Posteriormente coe o líquido.
3. Acrescente aos poucos o resto da água e o açúcar. Sirva gelado.



Recomendação:
A partir de 1 ano



Essa receita pode congelar
depois de pronta.



Bolo de maça

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/2 xícara de azeite de oliva
- 2/3 de xícara de uvas passas
- 1 maçã média
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de farelo de aveia
- 1/2 colher (sopa) de fermento em pó
- Canela à gosto



Bolo de Maça

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador os ovos, azeite, as passas e as cascas da maçã. Depois de bem batida, despeje numa tigela e acrescente a polpa da maçã ralada, a farinha de trigo, o farelo de aveia, o fermento e a canela.
2. Se a massa ficar muito densa, acrescente 2 colheres de água
3. Coloque numa forma ou em forminhas de cupcake.
4. Asse por aproximadamente 30 minutos em forno pré aquecido a 180 graus até que o palitinho saia seco.

 **Recomendação:**
A partir de 1 ano



Hambúrguer Caseiro Criativo

INGREDIENTES

- 300g de patinho moído
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 cebola ralada
- 1 cenoura ralada
- 1 xícara de farinha de aveia
- Tempero verde e sal à gosto



Hambúrguer Caseiro Criativo

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes, faça bolinhas e amasse para ficar no formato de um hambúrguer ou abra a massa na espessura de um dedo e corte os bifês com uma forma redonda.
2. Grelhe em uma frigideira antiaderente e quando começar a dourar, vire-os e acrescente algumas gotinhas de água para que fiquem bem cozidos por dentro.

 **Recomendação:**
A partir de 6 meses.

 **Essa receita pode congelar**
depois de pronta.



Bolo do Ben 10

INGREDIENTES

- 5 folhas de couve
- 1 xícara de óleo
- 4 ovos
- 4 colheres de sopa de aveia
- 1 1/2 xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó

Cobertura:

- 1 limão
- 1 lata de leite condensado



Bolo do Ben 10

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes, faça bolinhas e amasse para ficar no formato de um hambúrguer ou abra a massa na espessura de um dedo e corte os bifês com uma forma redonda.
2. Grelhe em uma frigideira antiaderente e quando começar a dourar, vire-os e acrescente algumas gotinhas de água para que fiquem bem cozidos por dentro.

Cobertura:

1. Misture o limão e o leite condensado, batendo bem. Cobrir o bolo depois de frio.

 **Recomendação:**
A partir de 1 ano.



Petit suisse com mamão

INGREDIENTES

- 1/2 mamão formosa pequeno (240g)
- 2 potes de iogurte natural (340ml)
- 1 envelope de gelatina incolor (12g)
- 3 colheres (sopa) de água (45ml)

MODO DE PREPARO

1. Lave, retire as sementes e corte o mamão em pedaços pequenos.
2. No liquidificador, adicione o mamão e bata com o iogurte e reserve. Em uma panela pequena, dissolva a gelatina na água e leve por 15 segundos em fogo baixo.
3. Adicione a gelatina à mistura do mamão e coloque em um recipiente. Leve à geladeira por duas horas.



Recomendação:
A partir de 6 meses.



Essa receita pode congelar
depois de pronta.



Picolé de manga com cenoura

INGREDIENTES

- 1 manga madura
- 2 cenouras pequenas
- 300ml de água de coco

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque em forminhas de picolé e leve ao freezer até congelar.
2. Forminhas de cupcake e de gelo também funcionam, só não esqueça de colocar um palito de picolé antes de levar ao freezer.



Recomendação:
A partir de 6 meses.



Essa receita pode congelar
depois de pronta.



Torta de frango no liquidificador

INGREDIENTES

Massa

- 3 ovos
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- ½ xícara de chá de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 copo de iogurte natural integral
- 1 colher de chá de fermento químico em pó

Recheio

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 500g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 tomate picado
- ½ xícara de chá de ervilha cozida
- 1 cenoura ralada
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto Salsinha a gosto



Torta de frango no liquidificador

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Em uma panela e em fogo baixo, doure a cebola e o alho. Adicione o frango desfiado, o tomate, a ervilha, a cenoura, a pimenta-do-reino, o sal e a salsinha. Desligue o fogo e reserve.
3. Em um liquidificador, coloque os ovos e bata por cerca de 1 minuto.
4. Acrescente as farinhas, o azeite de oliva e o iogurte, batendo até obter uma massa homogênea. Por fim, adicione o fermento.
5. Em uma forma alta e untada, despeje, delicadamente, metade da massa, fazendo uma segunda camada com o recheio.
6. Por fim, cubra com o restante da massa.
7. Leve ao forno a 180°C e asse por cerca de 45 minutos ou até que esteja dourada.



Recomendação:
A partir de 2 anos.



Essa receita pode congelar
depois de pronta.

Referência

ABESO|Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **E-book: Prevenção e tratamento da obesidade – 10 ações nutricionais práticas**, 2020

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília - DF, ed. 2, 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 20 de abril de 2022.

BRASIL, Governo do estado de São Paulo. **Lancheira Saudável**. São Paulo - SP, ed.4,2019. Disponível em: <http://www.codeagro.agricultura.sp.br/uploads/publicacoes/Cesans/2019-lancheira-saudavel-v4.pdf>. Acesso em: 02 de maio de 2022.

PAULA, I.; FERREIRA, E. **Utilização de Técnicas de Conservação de Hortaliças: Um Estudo de Caso**. Minas Gerais, 2019. Disponível em: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:HvJLSS95KYJ:https://periodicos.cesg.edu.br/findex.php?gestaoeengenharia/article/view/456610&cd=3&hl=pt-BR&ct=cnk&gj=br>. Acesso 12 de setembro de 2019.

VITOLE, M. **Nutrição: Da Gestação ao Envelhecimento**. 2ª Ed. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2014

VUONO, T. **Lancheira Saudável**. 1ª Ed. Bauru: Alto Astral, 2017.

WEFFORT, Virginia R. Silva. **Manual do lanche saudável**. Sociedade Brasileira de Pediatria. São Paulo: Departamento Científico de Nutrologia, 2011.