SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM RURAL
ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DO ESTADO DE SÃO PAULO

# PROMOVENDO A SAÚDE NO CAMPO

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

"O SENAR-AR/SP está permanentemente empenhado no aprimoramento profissional e na promoção social, destacando-se a saúde do produtor e do trabalhador rural."
**FÁBIO MEIRELLES**
*Presidente do Sistema FAESP-SENAR-AR/SP*

# FEDERAÇÃO DA AGRICULTURA E PECUÁRIA DO ESTADO DE SÃO PAULO

*Gestão 2020-2024*

**FÁBIO DE SALLES MEIRELLES**
*Presidente*

**JOSÉ CANDEO**
*Vice-Presidente*

**EDUARDO LUIZ BICUDO FERRARO**
*Vice-Presidente*

**MARCIO ANTONIO VASSOLER**
*Vice-Presidente*

**TIRSO DE SALLES MEIRELLES**
*Vice-Presidente*

**ADRIANA MENEZES DA SILVA**
*Diretor 1º Secretário*

**SERGIO ANTONIO EXPRESSÃO**
*Diretor 2º Secretário*

**MARIA LÚCIA FERREIRA**
*Diretor 3º Secretário*

**LUIZ SUTTI**
*Diretor 1º Tesoureiro*

**PEDRO LUIZ OLIVIERI LUCCHESI**
*Diretor 2º Tesoureiro*

**WALTER BATISTA SILVA**
*Diretor 3º Tesoureiro*

# SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM RURAL

## Administração Regional do Estado de São Paulo

### Conselho Administrativo

**FÁBIO DE SALLES MEIRELLES**
*Presidente*

**DANIEL KLÜPPEL CARRARA**
*Representante da Administração Central*

**ISAAC LEITE**
*Presidente da FETAESP*

**SUSSUMO HONDO**
*Representante do Segmento das Classes Produtoras*

**CYRO FERREIRA PENNA JUNIOR**
*Representante do Segmento das Classes Produtoras*

**MÁRIO ANTONIO DE MORAES BIRAL**
*Superintendente*

**SÉRGIO PERRONE RIBEIRO**
*Coordenador Geral Administrativo e Técnico*

SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM RURAL
ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DO ESTADO DE SÃO PAULO

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Célia dos Santos Moura

*SENAR-AR/SP*
*São Paulo - 2010*

***IDEALIZAÇÃO***

Fábio de Salles Meirelles

*Presidente do Sistema FAESP-SENAR-AR/SP*

***COORDENAÇÃO EXECUTIVA***

Tirso de Salles Meirelles

Mário Antonio de Moraes Biral

Roberto de Almeida Duarte

***COORDENAÇÃO TÉCNICA***

Dr. Roberto de Almeida Duarte

*Coordenador do Programa Promovendo a Saúde no Campo - PPSC*

***AUTORA***

Célia dos Santos Moura

*Nutricionista e Técnica do Programa Promovendo a Saúde no Campo*

***DIAGRAMAÇÃO***

Thais Junqueira Franco

*Diagramadora do SENAR-AR/SP*

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Carolina Malange Alves CRB-8/7281

Moura, Célia dos Santos
Alimentação saudável / Célia dos Santos Moura. – São Paulo : SENAR, 2010.
39 p. : il. color. ; 30 cm

Bibliografia
ISBN 978-85-99965-36-8

I. Alimentação 2. Alimentos I. Moura, Célia dos Santos
II. Título

CDD 641

Direitos Autorais: é proibida a reprodução total ou parcial desta cartilha, e por qualquer processo, sem a expressa e prévia autorização do SENAR-AR/SP.

Material impresso no SENAR-AR/SP

# SUMÁRIO

**INTRODUÇÃO** ..... **9**

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL** ..... **10**

**ALIMENTAÇÃO ALTERNATIVA** ..... **11**

**ALIMENTOS FUNCIONAIS** ..... **12**

**ALIMENTOS REGIONAIS E DE SAFRA** ..... **13**

Incentivo a temperos naturais ..... 14

**MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES E SUAS FUNÇÕES** ..... **15**

**MICRONUTRIENTES** ..... **16**

**VITAMINA A** ..... **17**

**FIBRAS E ÁGUA** ..... **18**

**PIRÂMIDE ALIMENTAR** ..... **19**

**BOAS PRÁTICAS** ..... **20**

Importância higiene ..... 20

Higiene pessoal ..... 20

Higiene ambiental ..... 21

Saneamento básico ..... 22

Contaminação ..... 23

**DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (DTAs)** ..... **24**

Contaminação dos alimentos ..... 24

**HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS** ..... **25**

Função do vinagre ..... 25

Função do hipoclorito ..... 25

Higienização de frutas e verduras ..... 26

**AQUISIÇÃO DOS ALIMENTOS** ..... **26**

**ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS** ..... **26**

**TRANSPORTE** ..... **27**

**SEGURANÇA (EPIs)** ..... **28**

Máscara ..... 28

Luva ..... 28

Avental ..... 28

Touca ..... 28

Malha de aço ..... 28

Sapato de borracha e anti-derrapante ..... 28

Caixa de primeiros socorros ..... 28

**SUGESTÃO DE CARDÁPIO** ..... **29**

Abóbora ..... 29

Milho ..... 31

Brócolis ..... 32

Espinafre ..... 33

Cenoura ..... 34

Berinjela ..... 36

Sucos ..... 37

**BIBLIOGRAFIA** ..... **39**

# APRESENTAÇÃO

O SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM RURAL - SENAR-AR/SP, criado em 23 de dezembro de 1991, pela Lei n° 8.315, e regulamentado em 10 de junho de 1992, como Entidade de personalidade jurídica de direito privado, sem fins lucrativos, teve a Administração Regional do Estado de São Paulo criada em 21 de maio de 1993.

Instalado no mesmo prédio da Federação da Agricultura e Pecuária do Estado de São Paulo - **FAESP**, **Edifício Barão de Itapetininga - Casa do Agricultor Fábio de Salles Meirelles**, o **SENAR-AR/SP** tem, como objetivo, organizar, administrar e executar, em todo o Estado de São Paulo, o ensino da Formação Profissional e da Promoção Social Rurais dos trabalhadores e produtores rurais que atuam na produção primária de origem animal e vegetal, na agroindústria, no extrativismo, no apoio e na prestação de serviços rurais.

Atendendo a um de seus principais objetivos, que é o de elevar o nível técnico, social e econômico do Homem do Campo e, consequentemente, a melhoria das suas condições de vida, o SENAR-AR/SP elaborou esta cartilha com o objetivo de proporcionar, aos trabalhadores e produtores rurais, um aprendizado simples e objetivo das práticas agro-silvo-pastoris e do uso correto das tecnologias mais apropriadas para o aumento da sua produção e produtividade.

Acreditamos que esta cartilha, além de ser um recurso de fundamental importância para os trabalhadores e produtores, será também, sem sombra de dúvida, um importante instrumento para o sucesso da aprendizagem a que se propõe esta Instituição.

**Fábio de Salles Meirelles**

*Presidente do Sistema FAESP-SENAR-AR/SP*

***"Plante, Cultive e Colha a Paz"***

# INTRODUÇÃO

Despertar o interesse das pessoas para escolhas alimentares mais saudáveis, respeitando e valorizando aspectos culturais, sociais, crenças, hábitos e disponibilidade de alimentos na região, colabora para a promoção em saúde e prevenção de doenças.

Uma dieta variada e colorida oferta uma quantidade maior de nutrientes, tornando-se rica nutricionalmente e disponibilizando o que nosso organismo necessita para a manutenção e realização das atividades diárias.

A Pirâmide Alimentar é a forma ilustrativa que nos auxilia na montagem das nossas refeições, ajuda em nossas escolhas com qualidade e quantidade adequadas, de importância para o dia-a-dia, e nos permite ter uma alimentação saudável.

Uma alimentação saudável e equilibrada, associada à prática de atividades físicas regulares, contribui para prevenção de doenças, melhoria da saúde, estado físico geral e boa qualidade de vida.

***Dr. Roberto de Almeida Duarte***
***Coordenador do PPSC***

***AUTORA***

Célia dos Santos Moura

*Nutricionista e Técnica do Programa Promovendo a Saúde no Campo*

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O Alimento é o combustível para o nosso corpo. Sem ele ficamos fracos, sem vontade de trabalhar, estudar, irritados e com fadiga.

Promover uma alimentação saudável e equilibrada, associada a bons hábitos como a prática regular de atividade física, contribui para a melhoria da saúde e para a prevenção de doenças que influenciam diretamente em vários aspectos, resultando em melhor qualidade de vida.

A alimentação equilibrada e saudável é aquela que contém todos os nutrientes necessários para a manutenção do organismo e realização de nossas atividades diárias.

A educação em saúde é a principal ferramenta para despertar e resgatar o interesse das pessoas para as escolhas alimentares mais saudáveis de consumo de alimentos de um indivíduo ou grupo, de acordo com aspectos culturais, sociais, crenças, hábitos e disponibilidade de alimentos.

**DICA: Dê um colorido a seu prato, inclua em suas refeições frutas, legumes e verduras !!!!!!!!!!!**

# ALIMENTAÇÃO ALTERNATIVA

Alimentação alternativa nada mais é do que o aproveitamento integral dos alimentos, e isto inclui cascas, talos, sementes e folhas de legumes e frutas, que são consideradas as partes não convencionais dos alimentos, aquelas que não utilizamos em nossa cozinha, por falta de hábito, cultura ou por desconhecer o seu valor nutritivo.

Não desperdiçar alimentos também é uma forma de preservar o meio ambiente, além de aumentar sua qualidade de vida, pois cascas, folhas, talos e sementes também devem fazer parte do seu cardápio. O aproveitamento integral dos alimentos, além de diminuir os gastos com alimentação e melhorar a qualidade nutricional do cardápio, reduz o desperdício e torna possível a criação de novas receitas.

Quando jogamos fora essas partes, estamos desperdiçando o alimento, pois grande parte dos nutrientes é jogada no lixo, e com eles toda a riqueza que a natureza nos oferece. Muitas vezes são desprezados na própria colheita!

São alimentos de alto valor nutritivo, de baixo custo. Já o paladar pode ser adaptado à região, e ao gosto das famílias, com preparações rápidas e fáceis de fazer.

Uma dieta com alimentação alternativa mediante a utilização de alimentos típicos da nossa região torna-se mais saudável pelo rico aproveitamento de vitaminas, minerais e fibras, e é possível ter um cardápio diversificado, criativo, nutritivo e saboroso.

Nossa saúde é o reflexo do que consumimos diariamente, então vamos colocar saúde em nossas mesas!!!

A alimentação alternativa, como qualquer outro alimento que consumimos, requer cuidados redobrados com a higiene, do plantio até o consumo final.

**DICA: Cascas, talos e folhas de hortaliças são ricos em fibras, vitaminas e minerais e podem ser utilizados em refogados, sopas, bolinhos, recheios para tortas, farofa e muito mais !!!**

# ALIMENTOS FUNCIONAIS

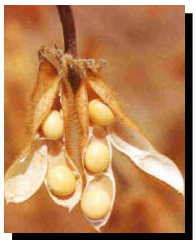
Os alimentos funcionais colaboram na prevenção de diversas doenças, trazendo benefícios à saúde.

Estes são: aveia, azeite de oliva, castanha do Pará, chá verde, frutas e verduras, peixes, soja, tomate, uva vermelha, etc.

Alimentos funcionais não curam, auxiliam na prevenção e manutenção de uma boa saúde, retardando o aparecimento de doenças!!!

As cores dos alimentos são determinadas pela presença dos pigmentos e, além do colorido, agem desempenhando papéis importantes, protegendo, prevenindo e minimizando problemas de saúde para que o nosso organismo fique mais saudável.

Uma alimentação variada e equilibrada nutricionalmente, com o consumo diário dos alimentos recomendados na proporção correta, respeitando a individualidade de cada um, fornece nutrientes com propriedades funcionais importantes para a saúde.



**São exemplos de alguns alimentos funcionais:**

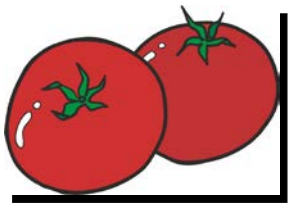
**SOJA:** A soja é rica em proteínas, possui isoflavonas e ácidos graxos insaturados que têm ação na prevenção de doenças crônico-degenerativas. Também é uma excelente fonte de minerais como ferro, potássio, fósforo, cálcio e vitaminas do complexo B.

**CENOURA:** Antioxidante que diminui o risco de câncer e de doenças cardiovasculares, ótimo para a visão, pele e cabelos.

**PEIXE:** Rico em proteínas, também é fonte das vitaminas A, D e B e contém grande quantidade de minerais, entre eles cálcio, fósforo, iodo e cobalto. Possui pouca gordura, ótima digestão, controla o nível de colesterol no sangue, é rico em Ômega-3, que diminui o risco de doenças cardíacas.

**BRÓCOLIS:** Entre as hortaliças, o brócolis é a que tem maior concentração de ferro, em média 15mg por 100g do vegetal. Além do ferro, também é fonte de vitamina C, A, ácido fólico, cálcio, selênio e potássio. Previne o câncer.

**AZEITE:** A ingestão de frutas e hortaliças, como brócolis, vegetais verdes e tomates, associada ao uso do azeite, pode evitar o desenvolvimento de tumores malignos. Contribui bastante para a manutenção dos níveis saudáveis de colesterol.



**TOMATE:** Atua como antioxidante relacionado à diminuição do risco de câncer de próstata, além de problemas relacionados com a visão.

# ALIMENTOS REGIONAIS E DE SAFRA

**INCENTIVO A ALIMENTOS REGIONAIS E DE SAFRA**

O resgate da cultura e dos hábitos alimentares regionais valoriza a produção de agricultura local, favorecendo consumo de alimentos de forma mais diversificada, fácil disponibilidade, com baixo custo e elevado valor nutritivo, contribuindo para uma nutrição mais adequada.

Cada localidade possui alimentos típicos, muitas vezes não conhecidos ou esquecidos pela correria do dia-a-dia ou pela facilidade de serem substituídos pelos alimentos comprados prontos.

Reconhecer, valorizar e utilizar alimentos da própria região colabora com a economia local, garantindo uma melhor qualidade de vida.

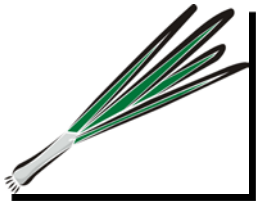
Consumir frutas, legumes e verduras da época, além de garantir produtos de melhor qualidade e maior valor nutricional, pode gerar uma grande economia no final do mês.

Além de consumir alimentos do período, é importante evitar o desperdício, manuseando e armazenando os alimentos de maneira correta.

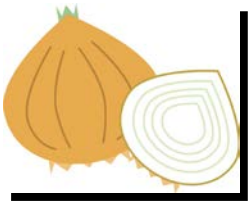
Promover a segurança alimentar e nutricional é o objetivo da produção de alimentos da agricultura familiar que respeita as tradições alimentares locais e o desenvolvimento sustentável.

Alimentos regionais podem ser um grande aliado no combate a doenças como a desnutrição, obesidade, carência e excesso de vitaminas e outras doenças relacionadas a hábitos alimentares inadequados.

## INCENTIVO A TEMPEROS NATURAIS



Os temperos são utilizados para realçar cor e sabor dos alimentos, deixando-os mais apetitosos e com aparência colorida e diferente.



Mas quando utilizamos os temperos industrializados (temperos prontos), comprados em supermercado, estamos adicionando um inimigo em nosso prato!!!

O excesso de sal (sódio) causa vários danos à saúde, como hipertensão arterial, retenção de líquidos, aumento de peso, câncer, dentre outros problemas.

O sal (sódio) já está presente naturalmente em alguns alimentos, como carnes, leite e derivados, grãos e outros, gerando muitas vezes um consumo excessivo, já que adicionamos ainda mais este tempero.

Existem outras opções de temperos que são muito mais saudáveis, de fácil acesso, com um custo muito baixo e que podemos cultivar em pequenos vasos, ou na horta no quintal de nossas casas, e que são riquíssimos nutricionalmente.

Por isso, no lugar do sal e de outros temperos prontos, como os caldos em tablete, faça escolhas alternativas naturais, como alho, cebola, hortelã, salsinha, açafrão, pimenta, cominho, manjericão, orégano, coentro, entre outros.

**DICA: Os temperos frescos preservam suas qualidades nutricionais e funcionais, e estão sempre à mão !!!!!**

# MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES E SUAS FUNÇÕES

Uma alimentação balanceada contém nutrientes adequados, divididos em macronutrientes (carboidratos, proteínas, gorduras) e micronutrientes (vitaminas, minerais, água e fibras).

Os macronutrientes são nutrientes de que o nosso organismo necessita em grande quantidade.

**CARBOIDRATOS:** São considerados alimentos energéticos, os quais nosso corpo utiliza para que possamos realizar nossas atividades diárias, como trabalhar, correr, brincar, estudar, etc.

**LIPÍDEOS:** Também são considerados alimentos energéticos, porém são pobres em relação ao valor nutritivo, sendo considerados, por isso, calorias vazias; podem ser de diferentes tipos, prejudiciais ou não à saúde dependendo do tipo de alimento.

Seu alto consumo pode acarretar doenças cardiovasculares, excesso de peso, obesidade, hipertensão, câncer, entre outras.

Por isso, deve ser ingerido com moderação e não excluído da dieta, pois algumas vitaminas (A, D, E e K) são lipossolúveis, ou seja, agem na presença de gordura.

**PROTEÍNAS:** São alimentos construtores encontrados nas carnes, ovos, leite e derivados (proteína animal), além de vegetais como feijões, lentilha e grão-de-bico (proteína vegetal). São essenciais uma vez que restauram e constroem as células, ajudam na cicatrização dos machucados, no crescimento corporal e no crescimento das unhas e cabelos.

A falta (deficiência) de proteínas no corpo reduz a resistência a doenças e provoca cansaço excessivo.

# MICRONUTRIENTES

Os micronutrientes são os nutrientes de que o corpo necessita em pequenas quantidades, mas não deixam de ser importantes e essenciais ao organismo, desempenhando várias funções.

**Podem ser classificados como vitaminas e minerais.**

## VITAMINAS

As vitaminas são elementos essenciais para o nosso organismo e para uma vida saudável, e as obtemos por meio da ingestão de uma alimentação balanceada, pois nosso corpo não as "fabrica" sozinho. São muito importantes para o funcionamento do nosso organismo e para nos proteger de muitas doenças.

Quando temos falta de vitamina, o nosso organismo funciona mal e surgem doenças chamadas avitaminoses.

A falta de uma ou mais vitaminas pode acontecer quando nossa alimentação não é suficientemente variada, quando há problemas no nosso organismo que alteram o aproveitamento das vitaminas ou quando as ingerimos em excesso.

## MINERAIS

Embora presentes na dieta, alguns minerais nem sempre são ingeridos nas quantidades suficientes para satisfazer as necessidades do nosso corpo, especialmente durante a fase de crescimento, estresse, trauma, perda de sangue e algumas doenças.

# VITAMINA A

**VITAMINA A:** ajuda a manter a lubrificação dos olhos e é componente de um pigmento que nos permite enxergar com pouca luz ou no escuro. A carência desse nutriente causa cegueira noturna principalmente entre crianças e, em casos graves, leva à perda total da visão.

A vitamina A desempenha um papel importante na pele, na visão, no desenvolvimento ósseo e na defesa contra infecções. Também age como antioxidante, eliminando os radicais livres do corpo.

**Sinais de deficiência:**

Cegueira noturna (causada pela xeroftalmia); dores articulares; inflamação da pele; riscos de infecção; cegueira total; ressecamento das membranas mucosas.

**Sinais de excesso:**

Aumento do baço, do fígado e dos rins; dores de cabeça; descamação da pele e fissuras labiais; dores nas articulações; espessamento ósseo.

**Principais fontes alimentares:**

Alimentos como leite, ovos e fígado (bovino, suíno, e outros), óleos de fígado de peixe, manteiga e gema de ovo são ricos em vitamina A.

Em alimentos como brócolis, espinafre, cenoura, abóbora, tomate e pimentão temos o betacaroteno, substância que é transformada na vitamina dentro do corpo.

Para prevenir algumas doenças é necessário que sejam consumidas frutas, verduras e cereais em todas as refeições realizadas.

**Um dos primeiros sinais de deficiência de vitamina A é a incapacidade de enxergar bem no escuro, ou cegueira noturna.**

# FIBRAS E ÁGUA

## FIBRAS

O consumo de fibras na alimentação dá-se por meio das frutas, legumes, verduras e vegetais, que também são ricos em vitaminas e minerais.

Uma alimentação saudável deve conter todos os grupos de alimentos, incluindo-se fibras e água. Na sua forma integral, a maioria dos alimentos vegetais, como grãos, tubérculos e raízes, frutas, verduras e legumes, contêm fibras, as quais são benéficas para a função intestinal, além de reduzir o risco de doenças cardíacas, câncer e outras, e trazer diversos benefícios.

## ÁGUA

A água é o elemento mais abundante na Terra e também aquele de que o nosso organismo mais necessita.

Nosso corpo é constituído por mais de 60% de água, tornando-se um nutriente indispensável para a nossa saúde e bem-estar.

Desempenha um papel importante no funcionamento do nosso organismo, eliminando toxinas por meio da urina e da transpiração. Auxilia na regulação da temperatura do corpo humano, forma o bolo fecal, faz a distribuição de muitos nutrientes pelos diversos órgãos do nosso corpo.

Mas a água também é um veículo importante de contaminação, por isso ela precisa ser de fonte segura, tratada, fervida e clorada.

# PIRÂMIDE ALIMENTAR

Pirâmide alimentar é a forma ilustrativa que nos auxilia na montagem das nossas refeições. Para que tenhamos uma alimentação saudável é necessário que haja equilíbrio na quantidade e qualidade que ingerimos e isto também varia de indivíduo para indivíduo.

A Pirâmide Alimentar é bastante diversificada para nos ajudar com nossas escolhas!

***Vamos entendê-la um pouco melhor?***

A Pirâmide Alimentar mostra quais os alimentos e as quantidades (porções) de cada grupo que devemos consumir por dia.

Nos três primeiras separações da Pirâmide, começando pela base, encontramos os grupos dos cereais, frutas e hortaliças, que devem ser consumidos em maior quantidade.

No topo da Pirâmide, nas 5 próximas separações encontramos os alimentos que serão consumidos em menor quantidade.

Cada grupo desses alimentos que compõe a Pirâmide nos fornece nutrientes diferentes, todos com sua importância, agindo de maneiras diferentes no organismo; por isso o cardápio deve ser planejado de forma que seja bem variado o tipo de alimentação, para que não haja excesso ou deficiência no consumo dos alimentos.

A dieta de cada pessoa é individualizada e depende da sua necessidade de energia, que está relacionada com a idade, peso, estatura, atividade física e estado fisiológico. A pirâmide alimentar é somente uma sugestão para que sua alimentação seja balanceada, saudável e equilibrada.

**Coloque cor no seu prato !!! Uma alimentação colorida e variada garante as necessidades de que o corpo necessita para realizar suas atividades !!!!!**

# BOAS PRÁTICAS

As boas práticas permitem que procedimentos sejam adotados na manipulação e processamento de alimentos com a finalidade de garantir a qualidade higiênico-sanitária, como fator de segurança alimentar, uma vez que doenças veiculadas por alimentos são um dos principais fatores que contribuem para os índices de mortes no mundo.

## IMPORTÂNCIA DA HIGIENE

Higiene significa limpeza e asseio, compreende todos os hábitos e condutas que ajudam a prevenir doenças, manter a saúde e bem-estar das pessoas.

## HIGIENE PESSOAL

É um conjunto de hábitos de limpeza e asseio com que cuidamos do nosso corpo. Por ser um vetor de contaminação importante em nosso dia-a-dia, acaba por influenciar no relacionamento intersocial, pois implica na aplicação de hábitos que viram normas de vida em caráter individual, como:

- **Banho:** todos os dias e roupas limpas.

- **Higiene bucal:** Os dentes e a boca devem ser escovados depois da ingestão de alimentos, usando um creme dental. Uma higiene inadequada dos dentes dá origem à cárie dentária, que pode ser causa de inúmeras doenças.

- Manter os cabelos sempre limpos;

- **Mãos:** Lavar sempre antes e após as refeições, antes e depois de ir ao banheiro e sempre que necessário. Manter as unhas bem cortadas e limpas.

**Como ?**

- Molhar as mãos e antebraço com água;
- Esfregar com sabonete antisséptico as mãos e antebraço por pelo menos 1 minuto;
- Enxaguar em água corrente;
- Secar preferencialmente em papel descartável.

**Devemos lavar as mãos quando:**

| | | |
|---|---|---|
| Utilizar o sanitário (antes e depois) | Mexer com lixo | Assoar o nariz |
| Fumar | | Tocar o rosto, cabelo e corpo |
| Mexer com dinheiro | Entrar na cozinha | Manusear material de limpeza |

| Você sabe a quantidade de bactéria que se encontra em nosso corpo? | |
|---|---|
| **Parte do corpo** | **Quantidade de bactérias (bactérias/cm³)** |
| Poro | Até 62.500 |
| Couro cabeludo | 1.500.000 |
| Costas | 300 |
| Axilas | 2.500.000 |
| Gengiva | 36.000.000.000 |
| Saliva | 750.000.000 |
| **Parte do corpo** | **Quantidade de bactérias (coliformes fecais/grama de fezes)** |
| Intestino | 300.000.000 |

## HIGIENE AMBIENTAL

A cozinha é um dos locais que merecem atenção especial em relação à higiene.

Um ambiente limpo e em condições adequadas de higiene é mais agradável e seguro para se evitar uma contaminação alimentar.

***Siga algumas regrinhas na sua cozinha***

- Limpe-a diariamente com vassoura e pano úmido, evitando-se assim qualquer contato entre alimento e poeira.
- Deixe os materiais de limpeza longe dos alimentos (desinfetante, sabão, esponja, palha de aço).
- Mantenha o cesto de lixo sempre tampado, lavando-o diariamente e utilizando sacos plásticos descartáveis para revestir os cestos.
- Sua esponja de lavar louças deve ser trocada a cada 2 dias ou deixada de molho em solução com água sanitária, por ser um grande foco de contaminação.

- Lave e higienize muito bem todos os equipamentos e utensílios, não deixando que restos de alimentos e gorduras se transformem em focos de contaminação.
- A água que entra em sua cozinha deve ser de fonte segura e saudável.
- Mantenha áreas de cozinha sempre limpas (piso, bancadas, mesas sem restos de alimentos, janelas, ralos e portas), para evitar que insetos fiquem por perto, vedando se possível os ralos.
- Cuidado com seus panos de cozinha: não devem ser utilizados para a secagem das mãos; providenciar para que cada pano tenha sua utilidade dentro da cozinha.

## SANEAMENTO BÁSICO

O meio ambiente precisa de nós, assim como precisamos dele, então vamos cuidar !!!!

A falta de saneamento básico prejudica a saúde de todos nós.

O armazenamento e o destino final do lixo também são meios de cuidarmos de nossa saúde !!!

## Porquê ????

Evitamos a proliferação ou abrigo de animais, pragas e insetos.

"O manejo adequado visa, portanto, a proteção ambiental minimizando impactos negativos nas regiões vizinhas, preservando desta forma o meio ambiente."

Á água que bebemos, preparamos as refeições e tomamos banho tem de ser de fonte segura, limpa e saudável !!

A água que não é tratada pode vir repleta de ovos de vermes, e estes se instalarem no nosso organismo causando doenças !!

**VAMOS CUIDAR DO NOSSO PLANETA !!!!!!!**

## CONTAMINAÇÃO

São doenças causadas por ingestão de alimentos contaminados e podem provocar mal-estar ou até mesmo levar o indivíduo a óbito.

O homem pode representar um importante veículo de contaminação se não tomar os cuidados necessários.

O nariz, a garganta e as mãos são focos predominantes e potenciais de contaminação.

No momento em que se espirra ou tosse, por exemplo, os microorganismos presentes no corpo humano se espalham por toda parte e podem contaminar os alimentos.

Os cuidados com a higiene na manipulação de alimentos são fundamentais para controlar a contaminação, evitando a formação de bactérias e problemas de intoxicação e doenças relacionadas ao consumo dos alimentos impróprios para consumo.

São geralmente causas de contaminação dos alimentos a falta de asseio (cuidados com a higiene), a exposição ao ar livre de alimentos preparados para servir e as instalações deficientes e mal cuidadas.

As mãos são um dos principais focos de contaminação, por este motivo devemos sempre lavá-las muito bem antes de manipular qualquer tipo de alimento, além de manter unhas bem cortadas e limpas.

Os principais veículos de contaminação são o homem, animais caseiros, insetos, pássaros, ratos, pescados, água contaminada, utensílios e matérias-primas.

# DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (DTAS)

## CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS

A contaminação em alimentos é a presença de todo e qualquer produto, substância ou organismo estranho e indesejável ao produto (alimento).

Um alimento pode ser contaminado de três maneiras diferentes: por meio de uma contaminação química, física ou biológica.

**Contaminação Física:** ocorre devido à presença de algum objeto estranho (visível) nos alimentos como: grampo, pedaço de unha, pedra, botão de roupa, jóia, cabelo, osso de galinha, fiapos de palha de aço, etc.

**Contaminação Química:** ocorre quando o alimento é contaminado por substâncias químicas como: resíduo de agrotóxicos, inseticidas, raticidas, detergentes, sabão, tintas, etc.

**Contaminação Biológica:** ocorre pela presença de microorganismos indesejáveis nos alimentos, que podem se multiplicar estragando-os e/ou causando doenças.

Estes seres tão pequenos que não podemos ver, senão com um aparelho chamado microscópio, apesar de seu tamanho causam grandes males à saúde e são chamados de microorganismos.

Os microorganismos têm dificuldades de viver em lugares limpos e, se dermos um meio favorável, eles se multiplicarão rapidamente.

A prevenção é a solução!!!! Tomando os devidos cuidados podemos evitar que os alimentos não se contaminem, por meio de medidas fáceis que podem fazer parte do nosso dia-a-dia.

Os bons hábitos de higiene, tanto do ambiente, utensílios, gêneros, equipamentos e pessoal, são de grande importância para se evitar a contaminação.

# HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) é a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam social, econômica e ambientalmente sustentáveis.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a higiene dos alimentos compreende "todas as medidas necessárias para garantir a inocuidade sanitária dos alimentos, mantendo as qualidades que lhes são próprias e com especial atenção para o conteúdo nutricional".

Todos os alimentos são perecíveis, ou seja, são suscetíveis a alteração e deterioração com maior ou menor rapidez, o que pode causar doenças. Mas nem todos os alimentos são contaminados com a mesma facilidade, alguns oferecem um meio excelente para a proliferação de microorganismos por serem alimentos mais perigosos do ponto de vista da higiene alimentar, sendo eles: a carne, o leite e os queijos frescos.

A higiene dos alimentos tem o objetivo se excluir ou minimizar os riscos de contaminação alimentar.

A higienização correta de frutas e verduras é uma maneira de diminuir o risco de contaminação alimentar dentro de casa, eliminando os microorganismos provenientes da terra e presentes na casca, no talo ou na superfície dos alimentos.

## FUNÇÃO DO VINAGRE

O Vinagre não mata nenhum microrganismo! Quem mata os microrganismos é o cloro (hipoclorito).

O Vinagre, quando na concentração de 2% (2 colheres de sopa de vinagre para 1 litro de água potável), melhora a eliminação dos resíduos através da quebra da ação tensoativa das moléculas entre os resíduos, microrganismos, ovos de parasitas e a superfície dos vegetais, ou seja, os microorganismos (ovo) desprendem-se da superfície dos vegetais, liberam o ovo que está preso e a água de enxágue remove o ovo que foi liberado pelo vinagre. A função do vinagre é limpante.

## FUNCÃO DO HIPOCLORITO (CLORO)

O Hipoclorito mata os microoganismos; porém, não elimina o ovo da Taenia presente nos vegetais, somente as bactérias.

Então o correto é utilizarmos os 2 produtos.

### HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS E VERDURAS

Lavagem folha a folha em água corrente elimina 74% dos microrganismos.

Imersão em hipoclorito de sódio a 200ppm (mg/litro) durante 15 minutos elimina 94,5% dos microrganismos.

Imersão em vinagre a 2% durante 15 minutos, após passar pelas duas etapas anteriores, elimina 99,8% dos microrganismos.

# AQUISIÇÃO DOS ALIMENTOS

- Verificar o grau de maturação que permita a manipulação, o transporte e a conservação em condições adequadas para o consumo;
- Verificar o aroma, cor e se possível o sabor ao comprar o alimento;
- Os alimentos não devem conter corpos estranhos, insetos, larvas;
- O alimento não deve estar danificado por qualquer lesão de origem física ou mecânica que afete sua aparência;
- Isento de umidade externa anormal;
- Livre de presença de bolores ou mucosidade e manchas.

# ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS

O armazenamento dos produtos compreende duas áreas: perecíveis (estocáveis) e não perecíveis.

**Não Perecíveis:** são os alimentos que possuem tempo de validade maior e não se deterioram com facilidade; são armazenados na despensa e a temperatura para conservação pode ser ambiente. Exemplos: enlatados, farináceos, temperos, descartáveis, entre outros.

**Perecíveis:** são alimentos que requerem cuidados mais específicos, como validade, tempo, temperatura, embalagens, pois sua deteriorização dá-se num curto período de tempo.

# TRANSPORTE

O transporte é a continuidade para garantir a qualidade higiênico-sanitária que devemos ter para o consumo seguro de alimentos.

Os cuidados com a manipulação, o acondicionamento e o armazenamento do alimento devem existir para que se evite uma possível contaminação microbiológica pós-colheita, a qual acarretaria perdas inestimáveis de alimentos, causando prejuízos para o produtor e para o consumidor, que pagaria mais caro pelo produto.

Devemos lembrar que, quanto menor for o tempo entre colheita e consumo, maior será o tempo de vida útil do alimento e melhor a qualidade nutricional e aproveitamento de vitaminas e outros nutrientes, e com isto estaremos nos beneficiando.

A segurança alimentar existe em todas as etapas da produtividade, desde o plantio até a mesa do consumidor final.

Para que perdas não aconteçam, ocasionando prejuízos a todos, alguns cuidados básicos devem ser seguidos:

- Retirar toda a sujidade de terra;
- Quando for irrigar a colheita a água deve ter boa procedência;
- O transporte deve ser limpo, livre de sujidades;
- Acondicionar o alimento em caixas de plástico devidamente higienizadas, evitando-se caixas ou estrados de madeira;
- O transporte deve ter uma temperatura adequada para que não haja o apodrecimento e a perda do alimento;
- O manipulador deve manter sua higiene pessoal;
- Manter as superfícies sempre limpas e higienizadas;
- Evitar contaminações cruzadas de alimentos.

# SEGURANÇA (EPIs)

Equipamento de Proteção Individual (EPI)

## MÁSCARA

A utilização de máscara na área de manipulação de alimentos não é necessária, porém deve ser orientado a não se falar sobre os alimentos.

## LUVA

A utilização de luvas é indicada somente em algumas situações específicas como:

**Luvas Descartáveis:** quando há manipulação de alimentos que não passarão por processo de cocção e serão consumidos crus, como saladas e lanches. Logo que utilizadas, devem ser descartadas (a cada troca de atividade).

**Luvas Térmicas:** ao manusear e retirar formas e utensílios de dentro de forno.

**Luvas de Borrachas:** ao manusear produtos químicos para limpeza.

## AVENTAL

Os aventais servem para proteger a roupa de sujidades na preparação de alimentos no ambiente da cozinha. Devem ser de panos cor clara e estarem sempre limpos.

**ALERTA: Não deverão ser utilizadas onde haja fontes de calor (próximo a fogões em cozimentos, frituras ou em uso de algum equipamento de moagem, tritura, moldagem).**

## TOUCA

A touca de proteção para os cabelos é um meio de prevenção de perigos físicos, evitando que caia cabelos nos alimentos.

## SAPATO DE BORRACHA E ANTIDERRAPANTE

São utilizados para evitar possíveis escorregões na área da cozinha e também na manipulação de aparelhos, evitando-se choques elétricos e outros acidentes.

## CAIXA DE PRIMEIROS SOCORROS

Deve estar em lugar acessível e conter band-aid, gaze, esparadrapo, pomada para queimaduras, dedeiras.

# SUGESTÃO DE CARDÁPIO

Para planejar um cardápio repleto de saúde, prefira alimentos frescos de época e os cultivados na sua região, use sua criatividade de cores, formatos e textura com diferentes sabores.

Faça do seu prato um arco-íris de saúde !!!!

As frutas, verduras e legumes devem estar presentes todos os dias na nossa alimentação!!

A combinação de fibras, minerais e vitaminas desses alimentos auxilia na manutenção da saúde, prevenindo uma série de doenças. A ingestão deve ser balanceada ao longo do dia.

## ABÓBORA

A abóbora é uma hortaliça de alto valor nutritivo, fonte de vitamina A, indispensável à visão, conserva a saúde da pele e das mucosas, evita infecções e ainda auxilia o crescimento.

Também fornece vitaminas do complexo B, cálcio e fósforo. Tem poucas calorias e é de fácil digestão, pode ser consumida em diferentes preparações: saladas, cozidos, refogados, sopas, curaus, purês, pães, bolos, pudins, doces e muito mais! As sementes podem ser torradas e consumidas como aperitivo, sendo além de saborosas muito ricas em nutrientes, especialmente ferro.

Na hora da compra, deve-se escolher abóboras de casca firme, sem rachaduras ou partes moles. Quando verdes, devem ser conservadas em lugar fresco e arejado. Quando maduras é melhor deixá-las na geladeira, onde podem durar de 3 a 4 meses.

***SAFRA:* Maio a Setembro**

***Pão de abóbora***

*Ingredientes*

500g de abóbora cozida
2 colheres de (sopa) margarina
2 colheres (sopa) de açúcar
½ colher (sopa) de sal
1 Envelope de fermento para pães (10g)
Farinha de trigo o bastante para sovar a massa (aproximadamente 850 gramas)

*Modo de Preparo*

1. Cozinhe a abóbora e escorra, espremendo em uma peneira até que saia água.
2. Reserve deixando esfriar.
3. Dissolver o fermento em um pouco de água.
4. Acrescente os ingredientes, por último a farinha.
5. Sove bem e forme uma bola deixando descansar em uma bacia coberta, por mais ou menos 30 minutos.
6. Divida a massa e modele os pães, deixando crescer por mais 30 minutos.
7. Pincele com 1 gema .
8. Leve ao forno pré aquecido por mais ou menos 40 minutos (temperatura de 200°C).

**DICAS**

** Existem alguns tipos de abóbora que são mais secas, e retém menos liquido não sendo necessário que seja espremida na peneira.

Para que a abóbora não absorva a água de cozimento, prepará-la no forno é uma boa opção.

Corte-as com casca somente retirando a semente higienize bem e leve ao forno em uma assadeira com pouca água cobrindo somente o fundo da assadeira.

Demora de 15 a 20 minutos para ficarem prontas, espete-as com um garfo e ao sentirem a maciez, retire do forno.

Retire a poupa com um garfo e esprema um pouco na peneira para retirar o excesso de água.

***Purê de abóbora***

*Ingredientes*

200 gramas de abóbora

2 colheres rasas de chá de margarina

Sal a gosto

*Modo de Preparo*

1. Cozinhe a abóbora em água, escorra e passe no espremedor (ou amasse com um garfo).
2. Em uma panela, derreta a margarina e junte a abóbora.
3. Mexa bem e tempere com sal (pouco sal e temperos naturais).
4. Sirva em seguida

***Bolo de abóbora***

*Ingredientes*

1 xícara chá de açúcar

200 gr de manteiga

1 1/2 xícaras chá de farinha de trigo

3 unidades de ovos
1 colher sopa de fermento químico em pó
2 vidros de leite de coco
2 colheres sopa de raspas de limão
500 gr de abóbora japonesa cozidas e espremidas
1 xícara chá de coco em flocos

*Modo de preparo*

1. Bata na batedeira a manteiga (reserve 1 colher (sopa)), o açúcar e as raspas de limão por 3 minutos, ou até obter um creme homogêneo.
2. Sem parar de bater, junte as gemas uma a uma.
3. Adicione a abóbora, a farinha de trigo, o côco e o leite de côco e bata mais um pouco.
4. Incorpore as claras batidas em neve e o fermento em pó, misturando delicadamente.
5. Com a manteiga reservada, unte uma forma redonda, de 25 cm de diâmetro, e polvilhe com farinha de trigo.
6. Despeje a massa e leve para assar em forno médio, preaquecido, por 45 minutos, ou até que, enfiando um palito, este saia limpo. Decore com flocos de coco.

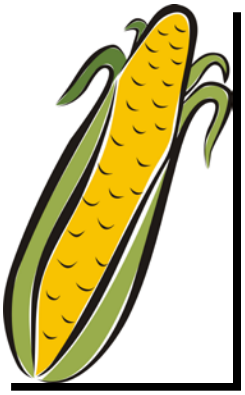
***Nhoque de abóbora***

*Ingredientes*

1 quilo de abóbora
2 gemas
4 xícaras (chá) de farinha de trigo
4 colheres (sopa) rasas de margarina
100 grs de queijo parmesão ralado

*Modo de Preparo*

1. Corte-as com casca somente retirando a semente higienize bem e leve ao forno em uma assadeira com pouca água cobrindo somente o fundo da assadeira.
2. Demora de 15 a 20 minutos para ficarem prontas, espete-as com um garfo e ao sentirem a maciez, retire do forno.
3. Retire a poupa com um garfo e esprema um pouco na peneira para retirar o excesso de água.
4. Junte as gemas, a farinha de trigo e sal a gosto, e o queijo ralado (opcional), misturando muito bem. A massa não terá consistência firme (ficará mole).
5. Pegue um saco plástico (limpo), coloque esta massa dentro do saco plástico e com a ajuda de uma faca vá cortando, dentro da água fervente, retirando-os assim que flutuarem na água.
6. Arrume os nhoques numa travessa e tempere com margarina derretida e queijo ralado (opcional). Se preferir, cubra com molho de tomate.
7. As cascas podem ser parte da preparação do molho ou preparadas como refogados ou saladas.



## MILHO

O milho é um cereal muito utilizado no mundo.

Possui boas qualidades nutricionais, contém um alto teor de carboidratos, além de ser energético.

Possui vitaminas A, E, B1, sais minerais, fósforo, cálcio e potássio.

É muito usado na culinária brasileira em cremes, sorvetes, sopas, sucos, pamonhas, curais e saladas. É também utilizado para a fabricação de óleo de milho.

***SAFRA:* dezembro a abril**

***Polenta de milho verde***

*Ingredientes*

6 espigas de milho-verde
6 xícaras (chá) de leite
1 colher (sopa) de margarina
Sal e Pimenta-do-reino a gosto

*Modo de Preparo*

1. Corte o milho bem junto às espigas.
2. Bata no liquidificador o milho com o leite por cerca de 3 minutos, até virar um creme homogêneo.
3. Peneire o creme sobre uma panela média.
4. Adicione a margarina e os temperos.
5. Cozinhe em fogo alto, mexendo sempre, até obter um creme grosso.
6. Retire do fogo e sirva a seguir.

## BRÓCOLIS

O brocólis é um vegetal cujas folhas, flores e talos são comestíveis. É uma boa fonte de vitaminas A e C, rico em cálcio, ácido fólico, selênio e potássio.

É utilizado na culinária das seguintes formas: refogado, em sopas, suflês e saladas.

Ao comprar, deve-se dar preferência aos bem verdinhos.

***SAFRA:* A produção de brócolis ocorre durante todo o ano.**

***Brócolis alho e óleo***

*Ingredientes*

1 maço de brócolis cozido “al dente”
4 colheres (sopa) de azeite
3 dentes de alho amassados
Sal a gosto

*Modo de preparo*

1. Aqueça o azeite em uma panela ou frigideira grande.
2. Junte o alho picado e deixe que doure ligeiramente, como faz o alho e óleo para o macarrão.
3. Junte os brócolis e refogue por alguns minutos.
4. Tempere com sal a gosto e sirva.

## ESPINAFRE

De alto valor nutritivo, o espinafre possui vitaminas A e do complexo B e minerais como ferro, cálcio e fósforo.

A vitamina A é indispensável à visão, mantém a saúde da pele, auxilia no crescimento e evita infecções.

Escolha o espinafre com folhas frescas, de cor verde escuro, firmes, limpas e sem marcas de picadas de insetos.

Para conservá-lo por mais tempo, deixe-o longe do congelador.

***SAFRA:* *Julho a novembro e janeiro***

***Bolinho de espinafre***

*Ingredientes*

1 cebola picada, tamanho médio
2 dentes de alho picados
3 colheres (sopa) de azeite
1 maço de espinafre picado
50g de queijo parmesão ralado
1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
3 claras
1 colher (café) de fermento químico em pó
Sal a gosto
Noz moscada a gosto (opcional)

*Modo de preparo*

1. Aqueça bem uma frigideira e refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Junte o espinafre e refogue-o até murchar e secar a água do fundo da frigideira.
3. Deixe esfriar.
4. Transfira-o para uma tigela, acrescente o restante dos ingredientes e misture bem.
5. Divida a massa em 15 porções iguais e achate-as como um hambúrguer de 5 cm de diâmetro.
6. Aqueça uma frigideira antiaderente e frite os bolinhos dos dois lados, até ficarem dourados.
7. Sirva em seguida.

***Creme de espinafre***

*Ingredientes*

1 colher (sopa) de margarina
1 cebola média ralada
1 maço grande de espinafre
1 colheres (sopa) de farinha de trigo
1/2 xícara (chá) de leite desnatado
1 colher (sopa) de parmesão ralado
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto

*Modo de Preparo*

1. Higienize o espinafre e corte-o em tamanho pequeno.
2. Coloque a margarina em uma panela e leve ao fogo para derreter. Junte a cebola, espere murchar e acrescente o espinafre, misture bem e cozinhe, mexendo algumas vezes, até que esteja cozido e sem nenhuma água. Adicione a farinha, misture bem e junte o leite. Tempere com sal e pimenta e vá mexendo até engrossar. Adicione o parmesão, misture e retire do fogo. Sirva em seguida.

## CENOURA

Cenoura é uma grande fonte de vitamina A e do Complexo B, além de ter muitos sais minerais, como fósforo, cloro, potássio, cálcio e sódio, necessários ao bom equilíbrio do organismo. É um dos legumes que se conservam por longo tempo, e seu sabor, levemente adocicado, combina com inúmeros outros alimentos, podendo ser preparado sob forma de sopas, saladas, cremes, suflês ou doces.

Na compra devem ser escolhidas cenouras lisas, firmes, sem irregularidades ou rugas e cor uniforme (manchas verdes dão sabor forte e desagradável).

A cenoura quando conservada em geladeira pode permanecer em boas condições por 1 a 2 semanas.

***SAFRA:* Julho a Janeiro**

### *Pão de cenoura*

*Ingredientes*

1 kg de farinha de trigo
10 g de fermento seco (para pães)
3 cenouras médias cozidas e raladas (* não deixar que cozinhe muito)
1 colher (sobremesa) de sal
2 ovos
5 colheres de sopa de margarina
2 colheres de sopa de açúcar
1 copo de leite desnatado até dar o ponto

*Modo de Preparo*

1. Cozinhe a cenoura, rale em ralo grosso e deixe a numa peneira para escorrer toda a água.
2. Em uma bacia junte todos os ingredientes, sove um pouco a massa e faça bolinhas no tamanho que quiser.
3. Deixe crescer por mais 30 minutos a 1 hora.
4. Pincele gema e leve ao forno médio.

### *Bolinho de ramas de cenoura*

*Ingredientes*

Ramas de cenoura cortadas bem fininhas
2 ovos
1 xícaras(chá) de leite
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento químico em pó
1/2 colher (sopa) de cebola
2 dente(s) de alho picado(s)
1 colher sopa) de salsinha picada(s)
Sal a gosto
pimenta-do-reino branca (ocional)
Óleo para fritar

*Modo de preparo*

Numa vasilha, bater bem os ovos, adicionar a cebola, alho, salsa e as folhas cruas de cenoura, misturar bem. Adicione lentamente a farinha até dar ponto bem consistente e por último o sal e tempero a gosto e o fermento, misturando levemente. Fritar os bolinhos às colheradas em óleo quente, escorrer em papel absorvente.

***Farofa diferente***

*Ingredientes*

1 cebola grande ralada
1 dente de alho amassado
1 colher de sopa de azeite de oliva
1 xícara de chá de abóbora cozida cortada em cubos
1 xícara de chá de couve cortada bem fino
¼ de xícara de chá de cheiro-verde
1 tomate cortado em cubos
½ xícara de chá farinha de mandioca (se for farinha temperada não adicionar sal)

*Modo de preparo*

1. Em uma panela, coloque o azeite e refogue a cebola e o alho.
2. Acrescente o couve e mexa bem.
3. Em seguida, coloque o restante dos ingredientes.
4. Por último acrescente a abóbora e não mexa muito para não amassar e deixá-la em pedaços.

***Salada colorida***

*Ingredientes*

| | |
|---|---|
| 1 cenoura média | 1 pimentão pequeno |
| 1 tomate | 1 couve |
| 1 cebola pequena | Repolho roxo cortado fino |
| Orégano | Sal a gosto |
| Azeite | Caldo de meio limão |

*Modo de Preparo*

1. Rale a cenoura, pique os demais ingredientes, misture tudo e por último acrescente o sal, azeite, orégano e o caldo do limão.

## BERINJELA

A berinjela é um alimento rico em vitaminas A, C, B1, B2 e B3. É também uma importante fonte de betacaroteno. Possui também uma boa quantidade de sais minerais, tais como potássio, cálcio, ferro, cobre e magnésio.

É muito utilizada na culinária (frita, cozida, grelhada e em saladas).

***SAFRA:* Entre os meses de janeiro a maio ocorre o período de safra.**

***Antepasto de berinjela***

*Ingredientes*

3 berinjelas grandes cortadas em tirinhas
1 pimentão verde cortado em tirinhas
1 pimentão amarelo cortado em tirinhas
1 pimentão vermelho cortado em tirinhas
2 cebolas grandes cortada em tirinhas
250 ml de azeite
2 colheres de vinagre
Orégano a gosto
01 vidro pequeno de azeitonas sem caroço (opcional)
03 dentes de alho (não tinha antes)
Sal a gosto

*Modo de Preparo*

1. Higienize as berinjelas e corte-as em tiras finas (não muito finas).
2. Higienize os pimentões e corte-os em tiras como as berinjelas.
3. Acrescente o restante dos ingredientes exceto as azeitonas e mexa.
4. Leve ao forno pré-aquecido bem quente (mais ou menos 200º graus) por 15 minutos.
5. Tire do forno, acrescente as azeitonas fatiadas dê uma ligeira misturada e leve novamente ao forno.
6. Mexa de 15 em 15 minutos e retorne ao forno, por aproximadamente 1 hora até que a berinjela seque e fique escura.
7. Tire do forno, espere esfriar e leve à geladeira.
8. Se puder esperar que fique marinando 2 ou 3 dias na geladeira, fica bem mais gostoso.

***Sirva com pães, arroz, carnes.***

## SUCOS

A hidratação à base de sucos frescos de frutas e hortaliças oferece ao nosso corpo grande parte das vitaminas e sais minerais de que necessitamos diariamente.

O suco ajuda nosso corpo a assimilar os valiosos nutrientes encontrados nos alimentos.

Frutas, verduras ou legumes: independentemente da receita da bebida, a água é presença constante.

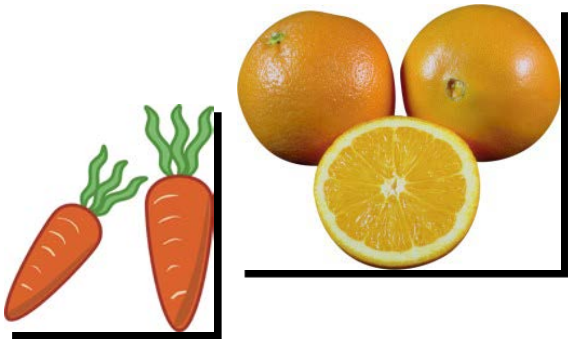
O líquido é essencial para manter as funções vitais do organismo, pois participa de todos os processos metabólicos.

A ingestão de líquidos controla a temperatura corporal, transporta as fibras que estimulam o trabalho do intestino, varrendo as toxinas que se acumulam no organismo, auxilia no funcionamento dos rins e favorece a digestão.

Ao introduzir sucos naturais em sua dieta diária, você perceberá melhoras em sua saúde, tais como: melhor desempenho físico e cardiovascular, baixa na pressão arterial, sono com mais qualidade, mais energia e menos estresse.

**É importante que os sucos sejam tomados imediatamente após o seu preparo para que não haja perda de nutrientes e vitaminas.**

***Suco de laranja com cenoura***



*Ingredientes*

3 dúzias laranjas médias

2 cenouras pequenas

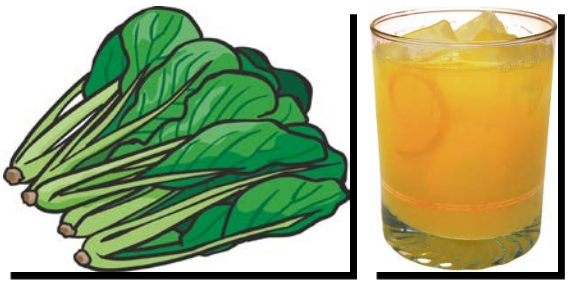
Açúcar a gosto

*Modo de Preparo*

Higienize as cenouras, corte-as em cubinhos e pata no liquidificador junto com o suco de laranja, acrescente açúcar e não precisa acrescentar água e nem coar, para melhor aproveitamento das fibras da cenoura.

***As principais propriedades da bebida é que a cenoura e a laranja são ricas em fibras, vitamina A e têm efeito digestivo.***

***Suco verde***



*Ingredientes*

2 folhas de espinafre

2 folhas de couve

2 cenouras

3 duzias de laranja

1 limão

*Modo de Preparo*

Todos os ingredientes devem estar muito bem higienizados juntar os ingredientes ao suco de laranja e o limão e servir.

Não coar para aproveitamento das fibras.

***OS ALIMENTOS DE CORES VERDES, COMO AS HORTALIÇAS, TÊM UM ALTO PODER DESINTOXICANTE NA CORRENTE SANGUÍNEA E ATIVAM A CIRCULAÇÃO POR SEREM ESTIMULANTES.***

# BIBLIOGRAFIA

**DESENVOLVIMENTO AGRÁRIO**. Secretaria da Agricultura Familiar. Disponível em: <http://comunidades.mda.gov.br/portal/saf/institucional/en/weblog?date=2009-12-10>. Acesso em: 07 jul. 2014.

**INSPETOR SAÚDE**. Gente na tv. Disponível em: <http://professorclaudiolima.blogspot.com/2008/03/frutas-e-verduras-expostas-em-feira Html>. Acesso em: 07 jul. 2014.

**MDS.GOV.BR**. Sala de imprensa. Disponível em: <http://www.mds.gov.br/programas/seguranca-alimentar-e-nutricional-san>. Acesso em: 07 jul. 2014.

**MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO**. Soja na alimentação. Disponível em: <www.cnpso.embrapa.br/soja_alimentacao/index.php?.>. Acesso em: 07 jul. 2014.

SENAR-AR/SP
Rua Barão de Itapetininga, 224
CEP: 01042-907 - São Paulo/SP
www.faespsenar.com.br