

DESDOBRE
E VEJA O PÔSTER

PROJETO

SABER + SABOR

Dicas para uma alimentação saudável



Apresentação

Vamos cozinhar e nos alimentar melhor?

Desde que a humanidade descobriu o fogo, nunca mais deixou de cozinhar! Tanto é que nossa caminhada no planeta é dividida por cientistas entre o ANTES de cozinhar e o DEPOIS de cozinhar! Não é mesmo fantástico?

Sinta-se convidado a participar de uma experiência culinária, gastronômica e saudável das mais importantes, ao receber sugestões de receitas que reaproveitam partes dos alimentos que muitos ainda acreditam que não têm serventia. Entrecascas, talos, sementes e cascas são saudáveis e rendem pratos saborosos!

Ao mesmo tempo, você tem aqui 10 dicas de atitudes saudáveis, que incluem orientações para uma alimentação mais equilibrada. Vale a pena conferir.

Essa iniciativa do programa + Saber Copa Energia deseja que essa experiência, pensada com muito carinho, que se iniciou com o projeto educacional nas escolas, faça com que os alimentos sejam vistos de outra maneira por toda a comunidade.

É um desafio para o nosso dia a dia e um compromisso com um futuro mais saudável.

E que fiquemos todos com água na boca!

A equipe pedagógica

Conheça 10 dicas de atitudes saudáveis

Elas foram inspiradas no “Guia Alimentar para a População Brasileira”, desenvolvido pelo Ministério da Saúde.

1

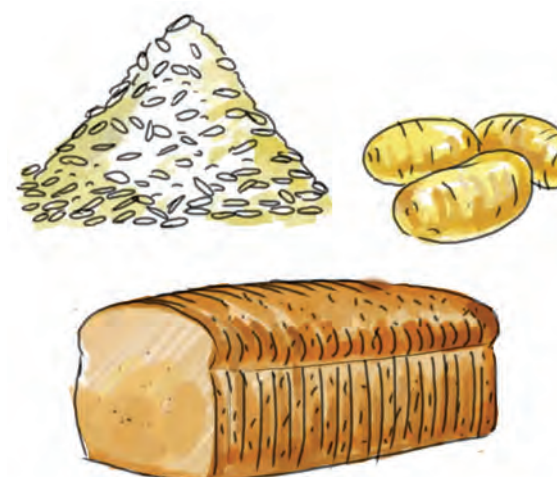
Os alimentos saudáveis e as refeições

Coma diversos tipos de alimentos em pelo menos três refeições diárias, intercaladas por lanches saudáveis. Faça das refeições um encontro agradável. Use alimentos regionais como base de sua refeição.



2

Cereais, tubérculos e raízes



A alimentação deve ser rica em cereais, pães e massas, preferencialmente integrais.

3

Frutas, legumes e verduras



Coma três frutas e hortaliças no almoço e no jantar todos os dias. Lembre-se de variar esses alimentos, que são fontes de vitaminas, minerais e fibras.

HORIZONTE EDUCAÇÃO E COMUNICAÇÃO
RUA DEPUTADO LACERDA FRANCO, 300
11º ANDAR — CEP 05418-000
SÃO PAULO, SP, BRASIL.

www.edhorizonte.com.br

DIRETOR GERAL
PETER MILKO

DIRETOR ADMINISTRATIVO
MAURO DE MELO JUCÁ

TEXTO
JANE GLEBIA

CONSULTORA PEDAGÓGICA
CELINHA NASCIMENTO

DIRETOR DE ARTE
ROBERTO MORGAN

COORDENADOR DE PROJETO
ALLAN DE AMORIM

APOIO
ANE RIBEIRO
DANILO TAKAHARA
VIVIANE LIMA

educacao@edhorizonte.com.br

© 2025

© MARCOS AURÉLIO/HORIZONTE

4

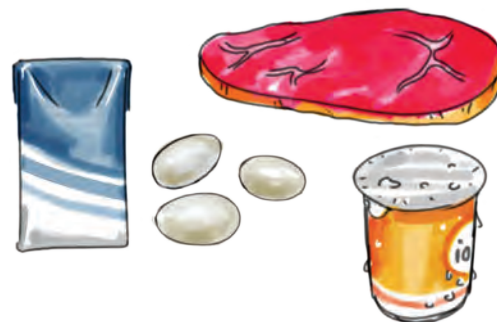
Feijões e outros alimentos vegetais ricos em proteínas

Arroz com feijão, a mais brasileira das combinações, fornece proteínas completas. Consuma diariamente as leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja) e inclua as oleaginosas (castanhas) e sementes, pois são fontes de vitaminas e boas gorduras.



5

Produtos lácteos, carnes e ovos



Leite e produtos lácteos são ricas fontes de cálcio e as carnes, aves, peixes e ovos fornecem proteínas de alto valor biológico, além de ferro. Adultos devem consumir leite desnatado; crianças e adolescentes, o integral, se não houver contraindicação médica.

8

Atividade física

Mantenha o seu peso controlando a alimentação e fazendo exercícios físicos. Faça, no mínimo, 30 minutos de atividade física diariamente.



9

Qualidade sanitária dos alimentos

Coma sempre com higiene, pois o preparo e a conservação inadequados são fatores de risco para muitas doenças. Alimentos crus devem ser higienizados com água corrente e, depois, imersos em solução de hipoclorito de sódio.



10

A busca constante pela qualidade



Em qualquer situação econômica é sempre possível escolher os alimentos mais saudáveis.

6

Gorduras, açúcar e sal



Gorduras e açúcar fornecem muita energia. Use em quantidades moderadas os alimentos e preparações ricas em gorduras, sal e açúcar, pois o consumo em excesso está relacionado com obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

7

Água e saúde



Tome água ao longo do dia nos intervalos das refeições. Adultos devem ingerir entre 2 e 3 litros por dia.

Receitas com aproveitamento integral dos alimentos

1. Quiche de talos

Massa

1 xícara (chá) de manteiga
2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
50 ml de leite (se precisar)
1 pitada de sal

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea e a ponto de não grudar na mão. Reserve na geladeira por 20 minutos. Modele a massa nas forminhas ou abra a massa e faça em uma fôrma maior.

Recheio

4 xícaras de talos picados (brócolis, agrião, couve, salsinha, coentro, beterraba, cenoura, entre outros)
½ xícara (chá) de cebola picada
2 dentes de alho picados
Lemon pepper a gosto
1 colher (sobremesa) de óleo
1 xícara (chá) de requeijão
Pimenta a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o óleo, refogue o alho e a cebola. Adicione os talos e os demais ingredientes.



Ajuste o sal e deixe cozinhar até ficar crocante. Deixe amornar e adicione o requeijão.

3. Bolinho de mamão

Ingredientes

1 xícara (chá) de mamão formosa com a casca batido no liquidificador
1 xícara (chá) de açúcar cristal
3 ovos inteiros
3 colheres de (sopa) de manteiga
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) rasa de fermento para bolo

Modo de preparo

Na batedeira, adicione a manteiga e o açúcar batendo por 5 minutos. Acrescente os ovos, um a um, sem parar de bater. Desligue a batedeira. Misture o suco de mamão, a farinha e o fermento delicadamente. Despeje em forminhas para cupcake e leve ao forno médio (180°C) por 18 a 20 minutos ou até corar levemente.



2. Brigadeiro de entrecasca de maracujá

Ingredientes

2 xícaras (chá) de purê de entrecasca de maracujá
1 xícara (chá) de açúcar
3 colheres (sopa) de amido de milho
1 colher (sopa) de manteiga
½ xícara (chá) de cacau em pó
Raspas de laranja

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo. Mexa até atingir a consistência de desgrudar da panela. Coloque em um prato fundo. Cubra com plástico filme e deixe na geladeira por aproximadamente 1 hora. Modele pequenas porções de 20 g e passe no chocolate granulado.



4. Antepasto de casca de banana

Ingredientes

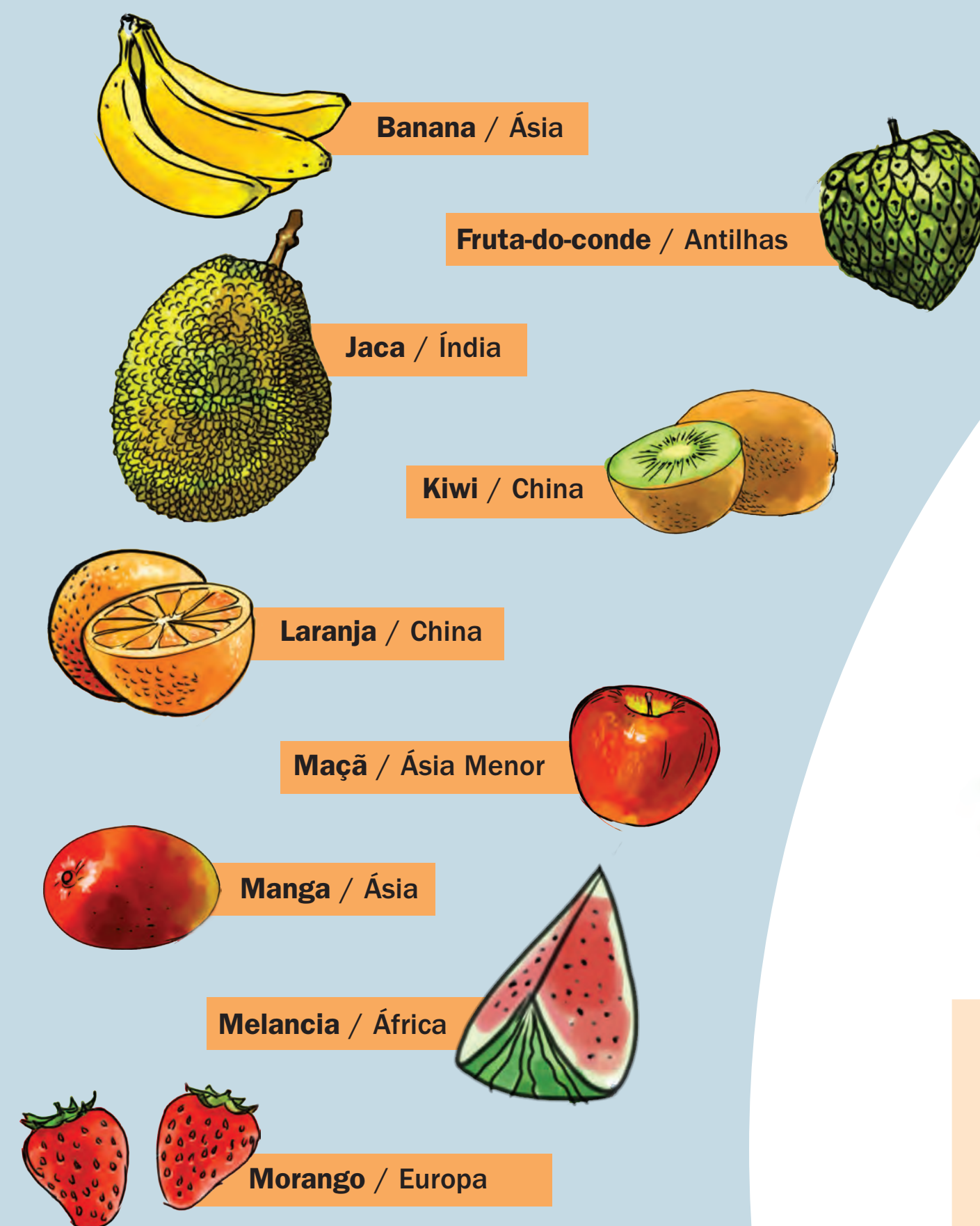
Cascas de 8 bananas
1 pimentão vermelho
1 pimentão verde
1 berinjela grande
2 cebolas
3 dentes de alhos picados
1 xícara de (chá) de azeite
1 xícara de (chá) de azeitonas verdes sem caroços picadas
½ xícara de (chá) vinagre de vinho branco
½ xícara de (chá) salsinha
½ xícara de (chá) água
Orégano a gosto
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo
Higienize os vegetais. Corte os pimentões, a berinjela e as cebolas em julienne (tiras). Em uma assadeira retangular média, misture todos os ingredientes, cubra com papel-alumínio. Leve para assar em forno a 180°C por 30 a 40 minutos.

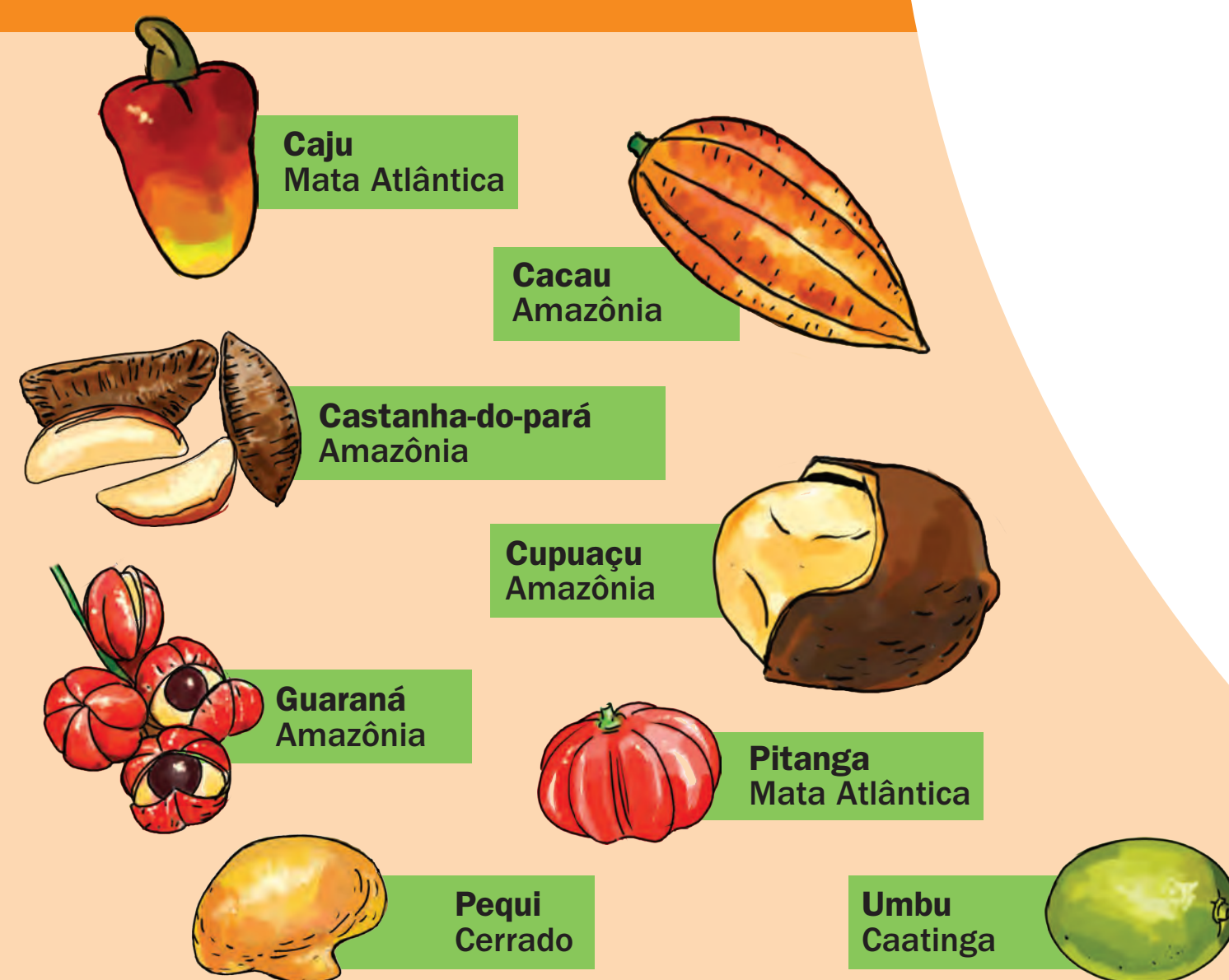


A CULTURA ALIMENTAR NO BRASIL

A ORIGEM DE ALGUMAS FRUTAS



Estas são brasileiras



Conheça os hábitos alimentares nas diversas regiões brasileiras

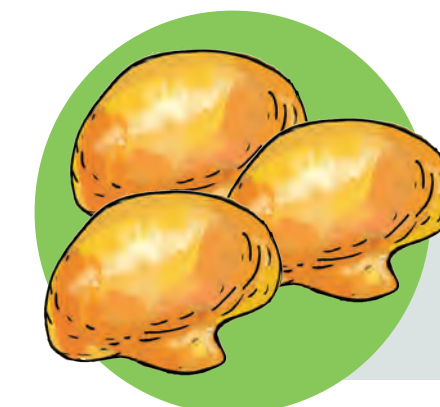


VOCÊ SABIA QUE...

A **jabuticaba**, fruta nativa brasileira, em tupi, *iapoti'kaba*, significa fruta em botão por causa de sua forma arredondada.



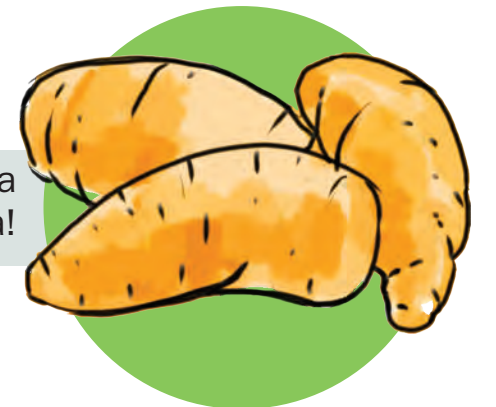
O **pequi**, símbolo do estado de Goiás, é o ingrediente principal de um azeite muito apreciado na região Centro-Oeste.



A **castanha-do-pará**, também conhecida como castanha-do-brasil, é originária da Amazônia e sua árvore pode alcançar até 60 metros de altura.



A **mandioquinha** não é prima da mandioca e, sim, da cenoura!



Do **açaí** se aproveita tudo: folhas, raízes, palmito, tronco. A polpa da fruta é consumida na tigela ou como suco, sorvete e geleia. Na Amazônia, com farinha de mandioca.



O **milho** é a matéria-prima principal de diversos pratos típicos do Brasil, como canjica, cuscuz e pamonha.



O **pinhão** é um alimento muito apreciado no sul do Brasil, hábito que teve início em algumas tribos indígenas da região.



PROGRAMA

+SABER
COPA ENERGIA

PROJETO

SABER + SABOR

PATROCÍNIO

COPA
energia
ENERGIA DO BRASILEIRO

PRODUÇÃO

Horizonte
EDUCAÇÃO E COMUNICAÇÃO

Saiba mais em:
www.maissabercopaenergia.com.br

PROGRAMA



PROJETO

SABER + SABOR

PATROCÍNIO



PRODUÇÃO

