



Texto e fotos: Patrícia Viviane

A Divisão do Planejamento de Alimentação Escolar da Secretaria da Educação, Esportes e Juventude de Olinda está participando da 2.^a Jornada de Educação Alimentar e Nutricional. A iniciativa é organizada pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Entre os objetivos do trabalho estão a promoção da alimentação adequada e saudável no currículo escolar; disseminação de informações acerca de comidas indicadas para o público infantil e o envolvimento de toda a família na definição do cardápio dos estudantes.

No município, as escolas Lar Espírita Bezerra de Menezes e Maria da Glória Advíncula fazem parte do programa. Na primeira unidade de ensino, professores e alunos criaram a oficina Semáforo dos Alimentos. Através da atividade, o grupo esclarece que não há alimentos maus e sim hábitos alimentares errados.

“A proposta utilizada pelas nutricionistas do Departamento de Planejamento de Alimentação Escolar (DPAE), mostrou que durante a oficina, as crianças com a ajuda da imagem de um semáforo, têm o poder de como escolher os alimentos de uma forma fácil e compreensiva. A cor verde representa os alimentos que devem ser consumidos com maior frequência, o amarelo são os alimentos liberados para ser consumidos com prudência e o vermelho, que são os alimentos proibidos de ser ingeridos diariamente”, explicou a chefe do

departamento, Jaqueline Risolene.

Durante as aulas práticas o grupo criou o suco refrescante. As turmas de chefs mirins aprenderam em sala de aula a fazer um suco muito mais nutritivo e substituir o refrigerante. Antes da prática, os estudantes aprenderam com as nutricionistas a importância de cada componente e sua utilização no suco. A bebida é feita com laranja, limão e cenoura.

Segundo as nutricionistas Aparecida Nazareth e Lúcia Medeiros, as crianças aprovam muito mais do que os adultos o sabor dos sucos que levam a quantidade de açúcar muito inferior aos produtos industrializados e refrigerantes. “Quanto mais nova a criança, melhor a aceitação, pois o paladar ainda não está viciado em bebidas excessivamente adoçadas”, afirma Lúcia Medeiros.

No final da jornada, os 30 melhores trabalhos das escolas do Brasil serão premiados. O material será publicado em um livro do FNDE.

Receita do suco:

INGREDIENTES

½ xícara de açúcar

1 e ½ cenoura média

2 laranjas

½ limão

1 copo de água mineral

1 litro de água gaseificada

MODO DE PREPARO

Lave a cenoura, o limão e a laranja; pique a cenoura em pedaços pequenos; extraia o suco do meio limão; bata no liquidificador as cenouras com água filtrada; coe e reserve. Em seguida bata no liquidificador o suco da cenoura, do limão e das laranjas descascadas (sem a parte branca) com um copo de água gaseificada. Acrescente o açúcar e o restante da água gaseificada e sirva com gelo. Rendimento 1,5 litro.