

## **OFICINAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL** **COZINHA ESCOLA**

Ensinar a alimentação saudável através da prática da Culinária Saudável

### **OFICINA 1 - 2023**

**Tema da oficina:** Coxinha assada de aveia

**Objetivo da oficina:** Ensinar uma versão saudável do prato popular coxinha de frango com a inclusão de alimentos integrais e sem utilizar como método de cocção fritura.

**Data:** 24/08/23

**Número de participantes:** 12

**Público atendido:** Melhor idade



## **OFICINA 2 - 2023**

**Tema da oficina:** Receitas de reaproveitamento e Aproveitamento Integral de Alimentos

**Objetivo da oficina:** Ensinar para o público de vulnerabilidade social formas de aproveitar integralmente os alimentos e reaproveitar alimentos com objetivo de enriquecer nutricionalmente a alimentação e evitar o desperdício.

**Data:** 12/09/23

**Número de participantes:** 7

**Público atendido:** Grupo de Mães atendidas pelo Programa Criança Feliz

































## **OFICINA 1 - 2024**

**Tema da oficina:** COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL

**Data:** 08/04/24

**Objetivo da oficina:** Ensinar a educação alimentar e nutricional na prática através da culinária saudável com intuito da prevenção e controle de doenças crônicas associadas a má alimentação.

**Número de participantes:** 8

**Público atendido:** Grupo de mulheres do CRAS

**A composição de um prato saudável é a seguinte:**

- **1 porção de carboidrato:** arroz, batata, mandioca, inhame, cará, macarrão, polenta, milho, pirão de farinha de milho ou mandioca;
- **1 porção de leguminosa:** feijão, ervilha, lentilha, grão de bico, soja, amendoim;
- **1 porção de proteína (de preferência carnes magras cozida, assada ou grelhada):** carnes em geral ou ovos;
- **1 porção de salada de folhas verdes:** qualquer vegetal verde em folhas como alface, repolho, rúcula, almeirão, chicória, agrião, etc;
- **1 porção legumes (cozidos, assados, refogados ou crus):** cenoura, beterraba, abobrinha, chuchu, quiabo, etc.

Veja na foto em anexo como fica na prática a montagem do prato saudável, a distribuição da proporção dos alimentos:

- 50% do prato: verduras e legumes
- 20% do prato: carne ou ovos
- 30% do prato: grãos



- Veja em anexo também o que é considerada uma porção de cada grupo de alimentos que compõem o prato ideal. **ANEXOS – FOTO DO PRATO IDEAL E GUIA ALIMENTAR DE BOLSO**

➤ **CARDÁPIO EXECUTADO NA OFICINA**

- SALADA DE FOLHAS VERDES
- SALADA COLORIDA DE LEGUMES CRUS
- SALADA DE LENTILHA
- MOLHO DE ABACATE
- ARROZ INTEGRAL
- CARNE DE PORCO COM ABACAXI E BATATA DOCE

**FOTOS DA OFICINA**









































## **OFICINA 2 - 2024**

**Tema da oficina:** COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL

**Data:** 15/04/24

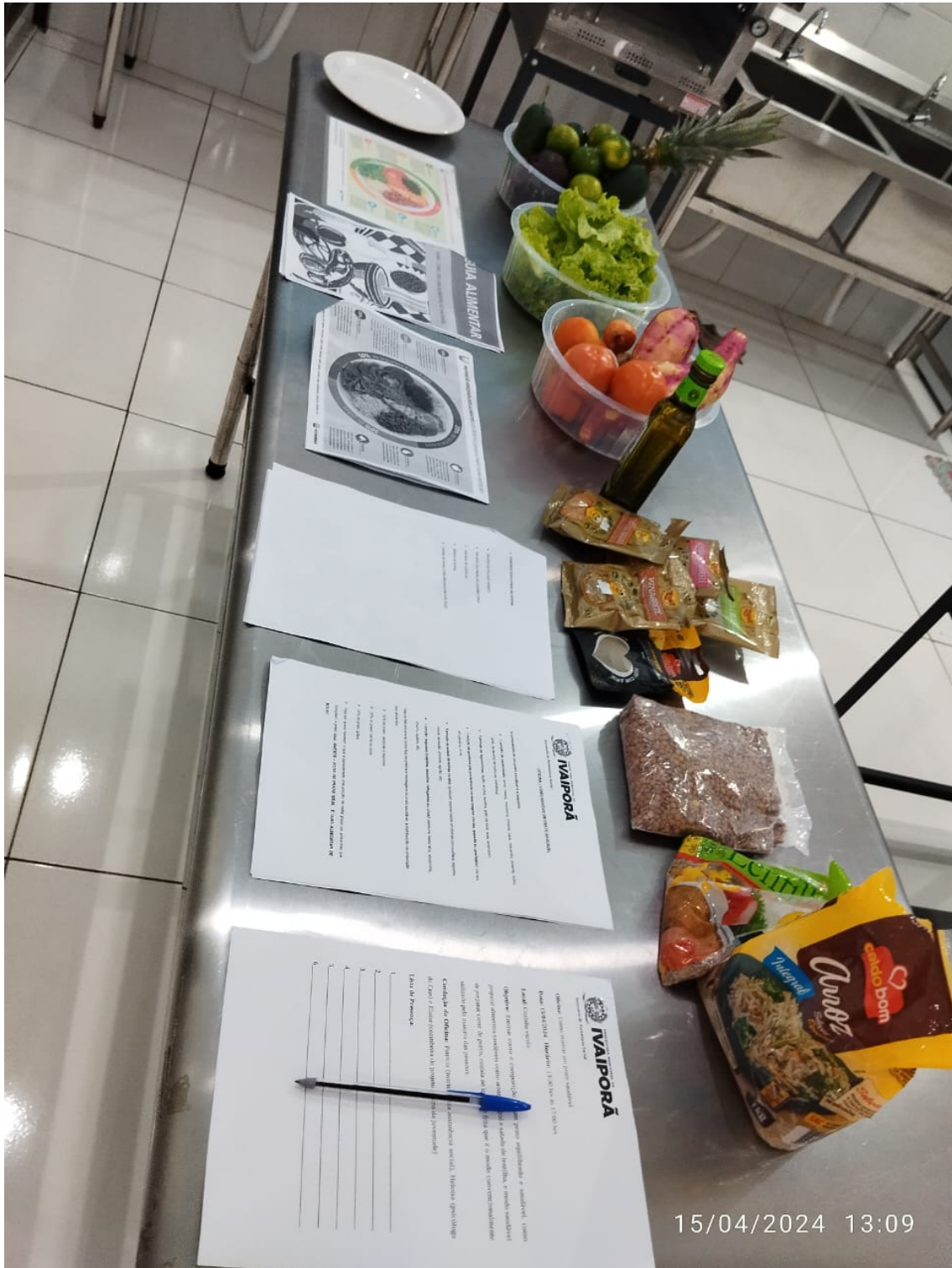
**Objetivo da oficina:** Ensinar a educação alimentar e nutricional na prática através da culinária saudável com intuito da prevenção e controle de doenças crônicas associadas a má alimentação.

**Número de participantes:** 11

**Público atendido:** Grupo de mães do Programa Criança Feliz







































### **OFICINA 3**

**Tema da oficina:** COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL

**Data:** 22/04/24

**Objetivo da oficina:** Ensinar a educação alimentar e nutricional na prática através da culinária saudável com intuito da prevenção e controle de doenças crônicas associadas a má alimentação.

**Número de participantes:** 15

**Público atendido:** Grupo Melhor Idade



























22/04/2024 15:30









#### **OFICINA 4 - 2024**

**Tema da oficina:** SALADA DE POTE – COMO FAZER E VENDER

**Data:** 22/04/24

**Número de participantes:** 5

**Público atendido:** Grupo de Mulheres - CRAS

#### **OBJETIVO DA OFICINA:**

A salada no pote facilita seu dia-a-dia, é uma refeição pronta só pra colocar no prato. Pode tirar o domingo e montar salada para a semana inteira.

Dica: sempre coma primeiro a salada antes da refeição principal.

Os potes de vidro ocupam pouco espaço na geladeira e são transportáveis e fáceis de manusear em qualquer lugar que você escolha para comer.

Esterilize muito bem os potes de vidros, fervendo por aproximadamente 5 minutos. Pode ser utilizado pote de plástico porém devem ser esterilizados com solução clorada.

**As verduras também devem ser higienizadas com solução colorada. Para preparar a solução clorada você vai utilizar: 1 colher de sopa de água**



sanitária sem cheiro (tipo Q-litro de água, misture tudo.

boa comum), 1  
Coloque as

folhas ou as verduras que irá consumir cruas de molho nessa solução por 15 minutos. Em seguida enxague bem e está pronto para preparar a sua salada. As folhas devem ser lavadas antes uma a uma em água corrente e depois colocadas na solução.

## INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de batata doce ou lentilha cozida ou macarrão parafuso integral ou macarrão de **arroz tipo bifum**
- 1 unidade pequena de cenoura crua
- 1 unidade pequena de beterraba crua
- 2 folhas médias de alface americana crua
- 2 folhas de rúcula, crua
- 1 colher de sopa cheia, picado de pepino cru
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 dente de alho
- 1/4 de xícara de vinagre
- Orégano e temperos desidratados a gosto

## MODO DE PREPARO

1.  
Comece com o molho para salada (azeite, vinagre, temperos e sal à gosto). Desde que você mantenha o pote na posição vertical, o molho para salada permanecerá separado dos vegetais.
2.  
Os vegetais mais duros são os próximos. Comece com legumes mais firmes, como cenouras, rabanetes, beterraba, milho e pepino, que não se degradará em contato com o molho.
3.  
Camada de folhas. Isso deve ocupar pelo menos metade do seu pote. Como mencionado anteriormente, opte por verduras mais resistentes como a alface americana ou romana, e sempre verifique se estão secas. Você também pode adicionar castanhas, granola salgada, sementes e frutas secas nesta etapa final.
4.  
Agite ou despeje no prato quando estiver pronto para consumir. Na hora do almoço ou jantar, você pode agitar o recipiente para distribuir o molho do fundo ou, se preferir despeje todo o conteúdo em um prato e misture com o garfo.
5.  
Para o sucesso da sua missão é importante ressaltar que os ingredientes precisam ser o mais fresco possível para que não degradem na geladeira por estes 5 dias. Fonte receita: <https://nutrium.com/p/karynemarvila/recipes/282463>











### Refrigerante caseiro

#### Ingredientes

- 4 cenouras grandes
- 1 copo de suco de limão
- casca de uma laranja
- 3 litros de água
- açúcar a gosto

gelo a gosto

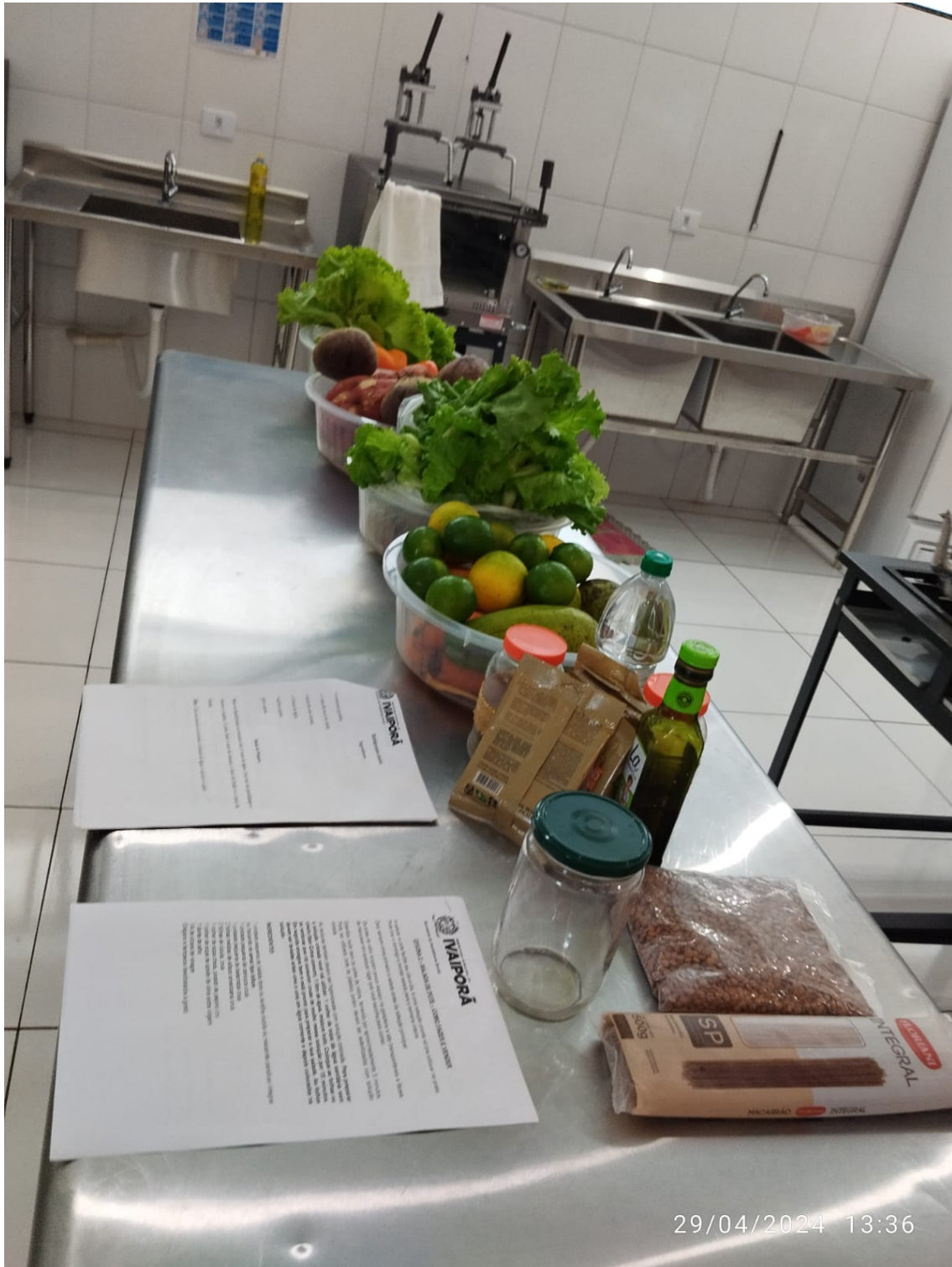
#### Modo de Preparo

Bater no liquidificador as cenouras com 2 copos de água. Coar em um guardanapo e reservar o resíduo. À parte, bater o suco de cenoura, o suco de limão e a casca de laranja.

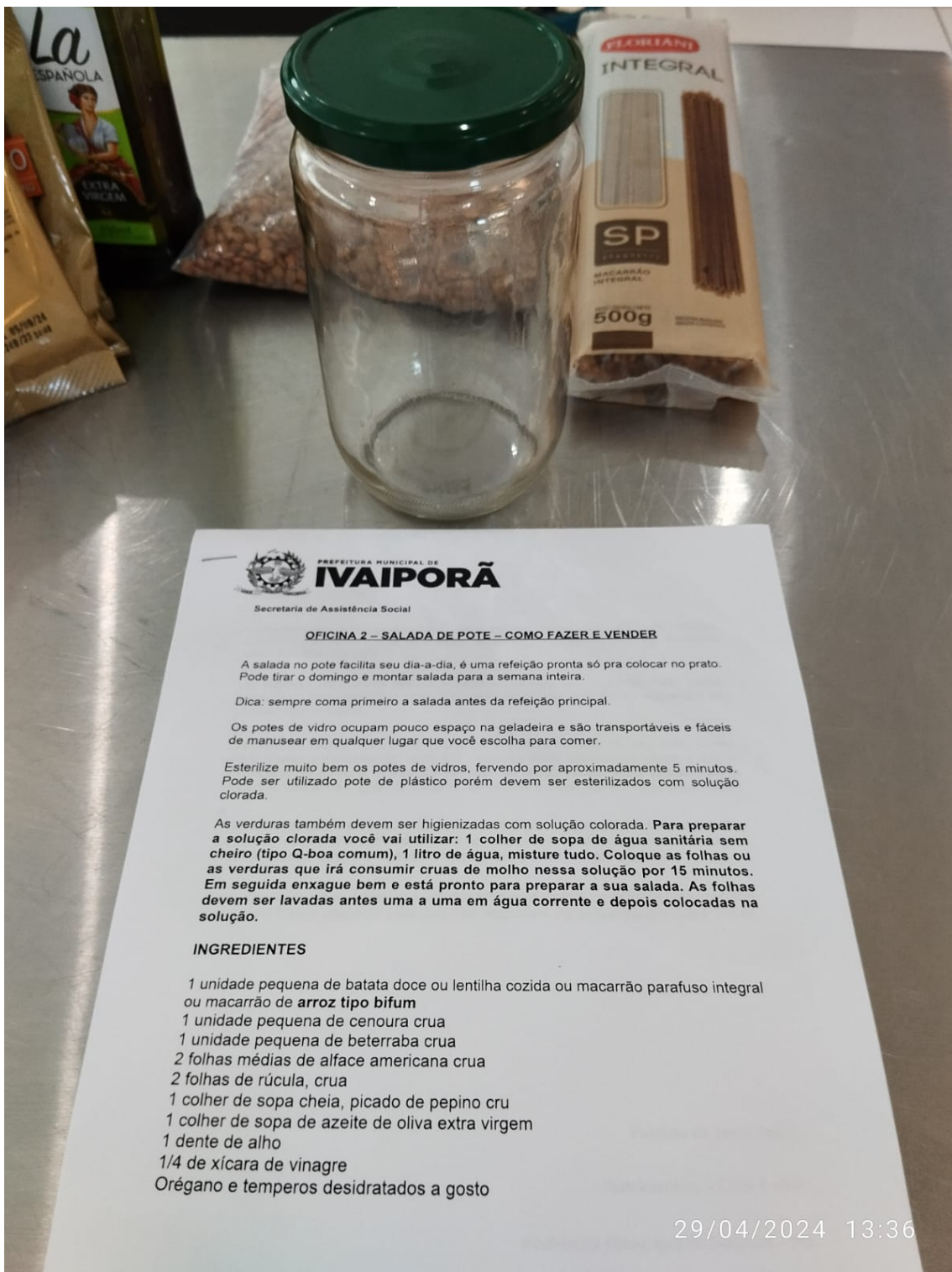
**OBS.:** Coar em peneira e acrescentar o restante da água, o açúcar e o gelo

29/04/2024 13:37









PREFEITURA MUNICIPAL DE  
**IVAIPORÃ**

Secretaria de Assistência Social

**OFICINA 2 – SALADA DE POTE – COMO FAZER E VENDER**

A salada no pote facilita seu dia-a-dia, é uma refeição pronta só pra colocar no prato. Pode tirar o domingo e montar salada para a semana inteira.

Dica: sempre coma primeiro a salada antes da refeição principal.

Os potes de vidro ocupam pouco espaço na geladeira e são transportáveis e fáceis de manusear em qualquer lugar que você escolha para comer.

Esterilize muito bem os potes de vidros, fervendo por aproximadamente 5 minutos. Pode ser utilizado pote de plástico porém devem ser esterilizados com solução clorada.

As verduras também devem ser higienizadas com solução colorada. **Para preparar a solução clorada você vai utilizar: 1 colher de sopa de água sanitária sem cheiro (tipo Q-bom comum), 1 litro de água, misture tudo. Coloque as folhas ou as verduras que irá consumir cruas de molho nessa solução por 15 minutos. Em seguida enxague bem e está pronto para preparar a sua salada. As folhas devem ser lavadas antes uma a uma em água corrente e depois colocadas na solução.**

**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de batata doce ou lentilha cozida ou macarrão parafuso integral ou macarrão de **arroz tipo bifum**
- 1 unidade pequena de cenoura crua
- 1 unidade pequena de beterraba crua
- 2 folhas médias de alface americana crua
- 2 folhas de rúcula, crua
- 1 colher de sopa cheia, picado de pepino cru
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 dente de alho
- 1/4 de xícara de vinagre
- Orégano e temperos desidratados a gosto

29/04/2024 13:36





















## OFICINA 4 - 2024

**Tema da oficina:** SALADA DE POTE – COMO FAZER E VENDER

**Data:** 13/05/24

**Número de participantes:** 15

**Público atendido:** Grupo Melhor Idade































## OFICINA 5 - 2024

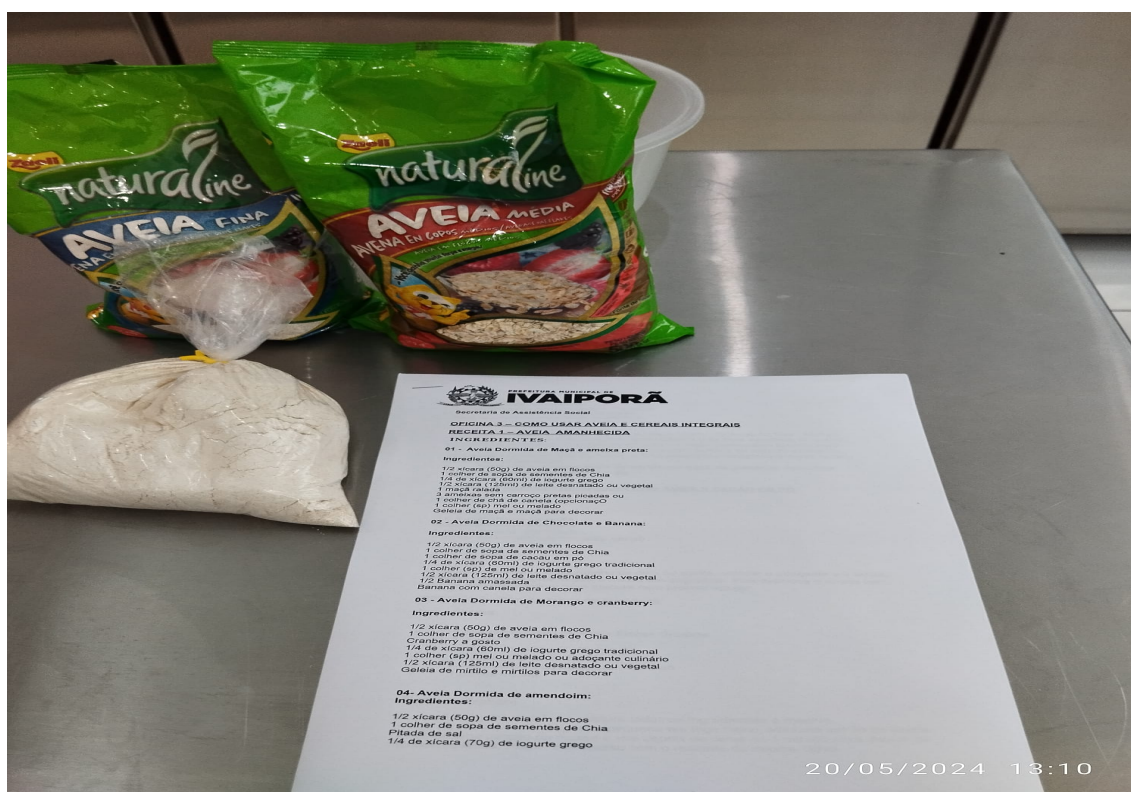
**Tema da oficina:** COMO USAR AVEIA E CEREAIS INTEGRAIS

**Data:** 20/05/24

**Objetivo da oficina:** Ensinar o preparo de receitas doces e salgadas com alimentos integrais e aveia além de incentivar o consumo de alimentos integrais importantes para a prevenção e controle de diversas doenças crônicas. Receitas preparadas: aveia “dormida”, panqueca de trigo integral e aveia com recheio de legumes e molho natural de tomate, mingau de aveia com banana e cacau, muffin de abobrinha com aveia e frango.

**Número de participantes:** 4

**Público atendido:** Grupo de Mulheres no CRAS













20/05/2024 14:34













































