



# Informativo Saúde na Escola

VOLUME 1, EDIÇÃO 1

JULHO / 2016

## Um pouco sobre nós....

### NESTA EDIÇÃO:

Higiene na cozinha da escola

Suco ou fruta?

Dicas para substituir o feijão

Receita do mês

Prazer, somos a *Qualy Food*!

Nascemos em 2006 e nos especializamos no atendimento às escolas, associando Nutrição Infantil às necessidades da escola, com o objetivo de oferecer uma alimentação segura, balanceada e promover educação alimentar.

Hoje atuamos em mais de 60 escolas no estado de São Paulo, Fortaleza (CE) e Vitória (ES) e somos um time de mais de 15 profissionais na área técnica entre Nutricionistas, Técnicos em Nutrição e Gastrônomos, além da equipe de apoio administrativo e marketing.

Buscamos aprimorar constantemente o nosso trabalho e levar o melhor para as escolas e os alunos atendidos pela *Qualy Food* e esse informativo surgiu a partir da ideia de levar informação de qualidade e contar um pouco do que acontece nos bastidores!

Preparamos dicas especiais com muito carinho e esperamos que aproveitem!

Vivian Zollar  
Nutricionista—CRN-3 21603  
Coordenadora Técnica

## Higiene na cozinha da escola

Muita gente nem imagina mas a cozinha da escola produz refeições em volumes significativos. Por isso as cozinhas das escolas tem as mesmas exigências de uma cozinha profissional quando o assunto é higiene e segurança dos alimentos.

As normas de higiene são estabelecidas na legislação sanitária e tem como objetivo evitar casos de intoxicação alimentar e garantir que as refeições servidas sejam seguras, além de saborosas e balanceadas.

Nas próximas edições vamos contar um pouco sobre os cuidados e procedimentos adotados nas cozinhas!



Imagem: [www.gestaoescolar.com.br](http://www.gestaoescolar.com.br)

## Suco ou fruta?



Imagem:  
freeimages.com

*“Os sucos , ainda que naturais, concentram os açúcares naturalmente presentes nas frutas. E quando coados reduzem significativamente sua quantidade de fibras. Quando é feita opção de se consumir a fruta, no lugar do suco, além de oferecer mais fibras a mastigação da criança é estimulada.”*

Provavelmente você já deve ter ouvido ou lido algo a respeito do consumo de sucos e suas recomendações para crianças.

Nos últimos anos as recomendações oficiais para nutrição infantil vem sendo modificadas e, entre elas, estão novas recomendações para o consumo de sucos para crianças, começando pelo primeiro ano de vida.

Desde a introdução de alimentos aos seis meses de vida, o ideal é fazer a introdução de frutas sólidas que podem ser apresentadas amassadas ou diretamente consumidas pelas crianças com as mãos. Essa é a forma preferencial em relação aos sucos.

Os sucos , ainda que naturais, concentram os açúcares naturalmente presentes nas frutas. E quando coados reduzem significativamente sua quantidade de fibras.

Quando é feita opção de se consumir a fruta, no lugar do suco, além de oferecer mais fibras a mastigação da criança é estimulada.

Confira abaixo as recomendações de ingestão de sucos de frutas para crianças, segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria:

Idade	Quantidade de suco recomendada
6 à 12 meses	100 ml/ dia
1 à 2 anos	100 ml/ dia
2 à 6 anos	150 ml/ dia



Imagem:  
freeimages.com

Os sucos, quando oferecidos, devem ser oferecidos após as refeições em pequenos volumes.

Deve ser evitada a prática de oferecer sucos durante as refeições devido à pequena capacidade gástrica da criança.

# Dicas para substituir o feijão

Basta olhar as prateleiras dos supermercados para perceber que os preços do feijão carioca, tão comum nos pratos, tem aumentado muito nas últimas semanas. E um dos desafios é substituir esse alimento tão parte do dia a dia. Por isso, separamos algumas informações sobre as leguminosas (feijões) para variar o cardápio!

O grupo das leguminosas (feijões) possui características nutricionais parecidas, apresentando pequenas variações. Por exemplo, o feijão branco tem um teor maior de carboidratos que outros feijões, já o feijão preto tem maior teor de ferro comparado ao feijão carioca. E pode ainda haver variações na composição nutricional relacionadas à área de cultivo.

São importantes fontes de diversos nutrientes, confira alguns deles:

- **Proteínas** – são consideradas proteínas de origem vegetal de boa qualidade ou seja, são bem absorvidas pelo organismo.
- **Fibras** – são boas fontes de fibras que ajudam no funcionamento do intestino e também contribuem para uma microbiota (flora intestinal) saudável.



## Leguminosas para variar o prato

- \* **Feijão preto**—*cozido*
- \* **Feijão fradinho**—*cozido, refogado e salada*
- \* **Feijão branco**—*cozido e na salada*
- \* **Grão de bico**—*sopa, pasta (homus), purê, salada, refogado*
- \* **Lentilha**—*sopa, cozida e salada*
- \* **Ervilha partida**—*sopa, purê*

– **Zinco** – nutriente de grande importância para crianças especialmente no que diz respeito à imunidade e crescimento. Vale lembrar também que o baixo consumo de zinco pode contribuir para falta de apetite em crianças.

– **Ferro** – são boas fontes de ferro, porém na composição das leguminosas há substâncias que reduzem a disponibilidade deste nutriente, o que faz com que não seja tão bem aproveitado como o ferro das carnes, por exemplo. Ainda assim, são considerados boas fontes e seu aproveitamento pode ser melhorado com a combinação de alimentos fontes de vitamina C (presente em vegetais e frutas frescos, principalmente frutas cítricas) na mesma refeição.

## Como escolher e preparar

1. Escolher bem os grãos é o primeiro passo. Grãos mais novos tem melhor cozimento e são mais saborosos.
2. Deixe os grãos de molho em água para reidratar antes de cozinhá-los. Isso acelera o processo de cozimento e ajuda a eliminar substâncias responsáveis pelos gases indesejáveis.  
*Caso os grãos fiquem de um dia para o outro em molho na água, deixe-os em geladeira. Importante descartar a água de molho no final.*
3. Os grãos podem ser cozidos de forma lenta em panela comum ou mais rapidamente na panela de pressão, sempre cobertos com água. O tempo vai variar de acordo com cada grão.

# Receita do mês: *Molho nutritivo*

Essa receita é sucesso garantido entre as crianças e também fácil de preparar e muito saudável..

O molho nutritivo faz parte dos cardápios das escolas e pode ser feito em casa para acompanhar massas e outros pratos! Anote os ingredientes:

- Tomate maduro – 10 unidades
- Cenoura com casca – 1 unidade pequena
- Beterraba sem casca – 1/2 unidade média
- Cebola – 1/2 unidade média
- Alho – 2 dentes
- Louro – 1 folha
- Azeite – 1 colher de sopa
- Salsa, cebolinha, manjeriço e outras ervas frescas à vontade!

## Preparo

Faça cruz nos tomates e afervente. Depois bata os tomates no liquidificador com a água de fervura, a cenoura e a beterraba. Reserve. Refogue em azeite o alho e a cebola e adicione os tomates batidos. Acrescente o louro, salsa e sal e deixe apurar em fogo brando por 40 minutos.

*Essa receita pode ser congelada em porções por até 30 dias!*



Gostaria de sugerir um tema para a próxima edição?

Envie um e-mail para nossa equipe!

[atendimento@qualyfood.com.br](mailto:atendimento@qualyfood.com.br)



[facebook.com/qualyfood](https://facebook.com/qualyfood)



[@qualyfood](https://instagram.com/qualyfood)