|  |  |
| --- | --- |
|  | ESTADO DE SANTA CATARINA **PREFEITURA MUNICIPAL DE MAJOR VIEIRA** **CNPJ/MF 83.102.392/0001-27**Trav. Otacílio Florentino de Souza, 210 |
|  |  |

***COMO FICA A ALIMENTACÃO DAS NOSSAS CRIANCAS EM CASA?***



Com a suspensão das aulas mais uma preocupação que aparece é como está sendo a alimentação das crianças que estão ficando em casa e que antes permaneciam grande parte do tempo nas escolas.

É de fundamental importância planejar os itens a serem ofertados, evitando assim refeições e lanches com excesso de um grupo de nutrientes e falta de outros importantes para o desenvolvimento infanto-juvenil.

Esta faixa etária necessita de uma boa alimentação e neste cenário de pandemia esse cuidado torna-se ainda mais importante.

Com a redução da atividade diária, mesmo que seja a atividades escolar, educação física, aulas extras e brincadeiras fora de casa, as crianças e jovens passam ter uma necessidade menor de alimentos. Por outro lado, ansiedade com a situação pode gerar vontade de comer, por isso deve-se manter a rotina de atividades tanto escolares como alimentares e físicas com a supervisão de um adulto.

Durante o preparo a interação entre adultos e crianças pode auxiliar na melhor aceitação dos alimentos e a autonomia.

É importante lembrar que os alimentos processados e ultraprocessados são poucos nutritivos. É o caso de bolinhos prontos, biscoitos, achocolatados, refrigerantes, sucos de caixinhas e salgadinhos.

A busca por produtos naturais, como frutas, verduras, legumes, carnes e ovos dever ser sempre a primeira opção.

Para ajudar nesta interação das crianças nos alimentos a nutricionista da Secretaria de Educacão
Juliana Herbst Nagano disponibilizou algumas receitas de picolés saudáveis que podem ser feitas por algumas crianças, sozinhas e/ou com o auxílio de um adulto.

***RECEITAS PARA AS CRIANCAS FAZEREM EM CASA***



Como a orientação é não sair de casa as receitas podem ser adaptadas com outros ingredientes. Qualquer fruta, leite, iogurte ou suco de frutas natural que vocês tenham em casa. Usem a criatividade!!!

As forminhas próprias para os picolés podem ser substituídas por copinhos plásticos ou de vidro assim como mini xícaras e também por forminhas de gelo.

Os palitinhos podem ser substituídos por colherinhas ou garfinhos. As frutas podem ser fatiadas, picadas ou batidas juntamente com os líquidos. Conforme a preferencia.

|  |  |
| --- | --- |
|  | ESTADO DE SANTA CATARINA **PREFEITURA MUNICIPAL DE MAJOR VIEIRA** **CNPJ/MF 83.102.392/0001-27**Trav. Otacílio Florentino de Souza, 210 |
|  |  |

***PICOLÉS SAUDÁVEIS***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Picolé de frutas**Ingredientes2 xícaras de frutas picadas de sua preferência (pode ser morango, kiwi, manga,laranja, amora etc)Suco de laranja natural ou água de coco o quanto bastePreparo: Coloque as frutas picadas nas formas de picolé e acrescente a água de coco ou o suco de laranja até cobrir os recipientes. Espete as colherinhas, coloque no freezer, espere congelar e sirva.picole frutas 2 | **Picolé de manga com maracujá**Ingredientes1 manga6 colheres de sopa de maracujá6 colheres de sopa de leite de coco ou outro Preparo: Bata tudo no liquidificador, coloque nas formas espete os palitinhos ou colherinhas e leve ao freezer até congelar.picole manga | **Picolé de maçã**Ingredientes2 rodelas de abacaxi (sem o miolo)2 folhas de couve1 maçã com a casca e sem semente6 folhas de hortelã2 ½ copos de água de cocoPreparo: No liquidificador, bata o abacaxi, a couve, a maçã e a água de coco ou água gelada. Volte a bater com a hortelã. Distribua o preparo em formas para picolé e espete os palitos ou colherinhas e leve ao congelador. Desenforme os picolés e sirva!picole-de-verao-brilhante-de-maca-verde_79782-2064 |
| **Pícolé de morango**Ingredientes:1 pote de iogurte10 morangos picadosModo de preparo: Bata o iogurte com o morango até adquirir uma consistência cremosa. Espete as colherinhas ou palitinhos e leve ao freezer. Desenforme e sirva!picole de morango | **Picolé de banana**1 copo de leite1 colher café de cacau ou chocolate em pó1 colher sopa de abacate1 banana picada em rodelasModo de preparo: bata no liquidificador o leite, o cacau e o abacate. Coloque as bananas em rodelas nas forminhas e despeje o liquido dentro das forminhas. Espete as colherinhas ou palitinhos e leve ao freezer. Desenforme e sirva!picole banana | **Picolé de melancia**IngredientesMelanciaModo de preparo: retirar as sementes da melancia e a casca. Picar. Bater no liquidificador. Não precisa adicionar água nem coar. Despejar em forminhas colocar o palito ou colherinha e levar ao freezer. Desenforme e sirva!picole melancia |