

A HORTA NO PRATO

PLANEJAMENTO CULINÁRIO NA ESCOLA



Apresentação

O acesso reduzido a alimentos *in natura* e o aumento no consumo de alimentos processados e ultraprocessados é realidade em grande parte do nosso país. Este fato pode desencadear excesso de peso corporal; aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão arterial e o diabetes; e até mesmo contribuir para a persistência da desnutrição e das carências nutricionais.

Além de todos os problemas de saúde que a má nutrição acarreta, a desnutrição e a obesidade também comprometem o aprendizado, prejudicando crianças e adolescentes em idade escolar. Neste cenário, o projeto Hortas Pedagógicas surge com o objetivo de contribuir para a geração de crianças e adolescentes mais bem alimentados, conhecedores dos alimentos saudáveis e adequados para sua vida, relacionando esses conhecimentos aos estudos em sala de aula e a vivência em comunidade.

Uma horta na escola poderá ser um estímulo para a experimentação de novos sabores, para o conhecimento sobre a produção de alimentos e para a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, já que as hortaliças são a base para uma nutrição equilibrada, refletindo na qualidade de vida das pessoas e impactando a redução de doenças em todas as fases da vida.

A experiência da Horta Pedagógica na escola estimula os escolares a cuidar das plantas e a fazer atividades ao ar livre, o que proporciona prazer e saúde. Por meio do projeto também é possível envolver toda a comunidade escolar a partir do compartilhamento dessas experiências com famílias e amigos, oportunizando a multiplicação dos conhecimentos para o território como um todo.

Você, nutricionista, enquanto profissional de saúde responsável pela boa alimentação **oferecida nas escolas públicas**, é parte importante de um processo de melhoria nutricional de crianças e adolescentes que envolve todos os demais membros da comunidade escolar, e, juntos, serão capazes de realizar um trabalho incrível!

No projeto Hortas Pedagógicas, o nutricionista tem um papel estratégico: fazer a conexão entre a horta e a cozinha. Sugerimos que você acompanhe a escolha das hortaliças e frutas a serem cultivadas na horta e planeje os cardápios de acordo com a produção que sai dos canteiros. Você também pode contribuir para que os professores levem a horta para dentro da sala de aula, fornecendo informações e conhecimentos sobre a importância de uma alimentação saudável e nutritiva.

Para ajudá-lo nessas tarefas, elaboramos este *planner* com orientações essenciais para apoiar a execução do programa de alimentação escolar do seu município, incluindo **mais alimentos naturais e nutritivos que podem ser produzidos na própria horta escolar ou na comunidade**.

O *planner* foi pensado considerando o período letivo e, para tanto, é composto de um calendário-base de dez meses, distribuídos em 40 semanas, a ser utilizado de acordo com a sua realidade. Ao longo deste material você vai encontrar informações para apoiar as suas atividades de rotina. Use-as como ponto de partida, mas também se permita a explorar a sua criatividade para adaptá-las à realidade local.

Lembre-se de que sua atuação profissional tem impacto na vida dos escolares e de suas famílias, e que a melhoria das condições alimentares nas escolas é resultado do esforço de todos: família, escola e comunidade. Podemos contar com você?

Um abraço!

Equipe Hortas Pedagógicas

Quem sou eu

Meu nome: _____

Data de nascimento: ___ / ___ / ____

Endereço: _____ Cidade: _____ UF: _____

Celular: _____ E-mail: _____

Facebook: _____ Instagram: _____

Twitter: _____ LinkedIn: _____

Escolas onde atuo: _____





Planejamento

Mensal

Mês: _____

Nota:

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado

Importante:

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

-
-
-
-
-
-
-
-

Para não esquecer

VITAMINAS

A ou retinol



FUNÇÃO: É responsável pela adaptação da visão ao escuro, protege a pele e as mucosas, é essencial para o funcionamento dos órgãos reprodutores.

FONTES: Gordura do leite, fígado, gema do ovo, manteiga, vegetais verde-escuros e alaranjados, como brócolis, couve, cenoura e abóbora.



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

-
-
-
-
-
-
-
-

Para não esquecer

VITAMINAS

B1 ou tiamina



FUNÇÃO: É importante para o bom funcionamento dos músculos e do cérebro.

FONTES: Leite e derivados, cereais, carnes e fígado.



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				



Conheça seu Público

É muito importante que você conheça o perfil nutricional do seu público para planejar e executar um cardápio que, além de dar saciedade, contribua para atender às necessidades nutricionais dos escolares!

Conhecer a situação alimentar e nutricional dos seus escolares é essencial. Ações de nutrição têm melhores resultados quando planejadas e orientadas a partir da realidade local. O primeiro passo é aferir as medidas de peso e de altura dos escolares. Converse com o nutricionista da Atenção Básica e o educador físico da escola para ajudá-lo(a) nessa etapa, especialmente na disponibilidade dos equipamentos, como balança e estadiômetro, caso a escola não tenha.

Depois de calcular o estado nutricional, a etapa seguinte é investigar os hábitos de consumo. Veja mais informações sobre como investigá-los na *tag* abaixo.

Dica

No *site* do Ministério da Saúde (www.saude.gov.br) você encontrará formulários para avaliação do consumo alimentar na Atenção Básica que podem ser aplicados na sua escola. O consumo alimentar saudável é um dos determinantes do estado nutricional e relaciona-se à saúde em todas as fases do curso da vida.

Caso tenha dúvidas sobre os formulários, a publicação “Orientações para avaliação de marcadores de consumo alimentar na Atenção Básica”, também do Ministério da Saúde, poderá te ajudar.

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

-
-
-
-
-
-
-
-

Para não esquecer

VITAMINAS

B2 ou riboflavina



FUNÇÃO: Contribui para o bom estado das mucosas e da visão e acelera a cicatrização.

FONTES: Leite e derivados, cereais, carnes e fígado.



Cardápio

Mês: _____

Semana

à _____

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				



Para saber mais

A Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) refere-se à realização do direito que todo indivíduo tem de possuir acesso a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente para suprir as necessidades nutricionais, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.

Para conhecer melhor a realidade do seu município, o Ministério da Cidadania, por meio da Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN), disponibiliza um Portal de Indicadores da Segurança Alimentar e Nutricional com várias ferramentas importantes para o monitoramento da SAN. Nele, você pode encontrar o Mapa InSAN, ou seja, o Mapeamento da Insegurança Alimentar e Nutricional que identifica o nível de vulnerabilidade local a partir da desnutrição infantil.

Dica

<https://aplicacoes.mds.gov.br/sagirms/portal-san/artigo.php?link=15>

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

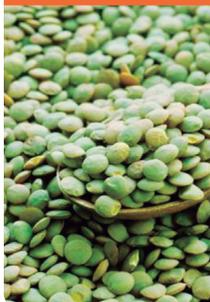
Objetivos da semana:

-
-
-
-
-
-
-
-

Para não esquecer

VITAMINAS

B3 ou niacina



FUNÇÃO: Participa do metabolismo dos carboidratos e das proteínas e é essencial nas reações de obtenção de energia.

FONTES: Carnes, peixe, amendoim, grãos, ovos, leite e leguminosas, como lentilha ou feijão.



Cardápio

Mês: _____

Semana

à

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				



Planejamento

Mensal

Mês: _____

Nota:

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado

Importante:

Blank area for important notes.

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

-
-
-
-
-
-
-
-

Para não esquecer

VITAMINAS

B5 ou ácido pantotênico



FUNÇÃO: Ajuda a transformar os nutrientes em energia e é importante para o funcionamento do cérebro.

FONTES: Presente em quase todos os alimentos. O termo "pan" tem origem grega e significa "todo, tudo".



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				



Fique ligado!

Respeitar a sazonalidade dos alimentos é priorizar a natureza, consumindo o que ela permite produzir em cada época do ano. Assim, consumimos alimentos mais nutritivos e com menos agrotóxicos.

Dica

Abacate, goiaba, maçã, uva, abóbora, milho verde, repolho e tomate são exemplos de alimentos cuja época de colheita é o mês de fevereiro!

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Para não esquecer

VITAMINAS

B6 ou piridoxina



FUNÇÃO: Participa do metabolismo das proteínas e dos glóbulos vermelhos (células do sangue).

FONTES: Carne, ovos, leite e fígado.



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Para não esquecer

VITAMINAS

B8 ou botina



FUNÇÃO: Auxilia na digestão de gorduras e participa de várias reações com a vitamina B5.

FONTES: Fígado, rim e coração (bovino), leite, cereais, ovos, nozes e castanhas, feijão, soja, ervilha, tomate, alcachofra e frutas.



Cardápio

Mês: _____

Semana

à

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				



Help no Cardápio

O cardápio escolar pode ter grande peso no que diz respeito a suprir as necessidades nutricionais dos alunos. Por isso, é importante planejar um cardápio que forneça a quantidade de nutrientes necessários às demandas do organismo nas refeições ofertadas.

Para começar o seu planejamento, é importante conhecer a composição nutricional dos alimentos. Você pode consultar essas informações na Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos (TACO), disponível em:

Dica

<http://www.nepa.unicamp.br/taco/home.php?ativo=home>.

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Para não esquecer

VITAMINAS

B9 ou ácido fólico



FUNÇÃO: Fundamental na divisão celular, especialmente das células do sangue, atua no metabolismo do DNA.

FONTES: Frutas, fígado, cereais, couve-flor, alface, amendoim, carnes, milho e repolho branco.



Cardápio

Mês: _____

Semana

à _____

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				



Planejamento

Mensal

Mês: _____

Nota:

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado

Importante:

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Para não esquecer

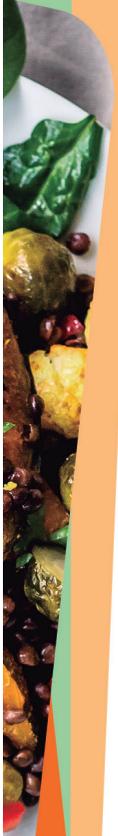
VITAMINAS

B12 ou cianocobalimina



FUNÇÃO: Ajuda a formar as células vermelhas do sangue, combatendo a anemia, e também as moléculas de DNA. A vitamina B12 é essencial para o funcionamento correto de todas as células do organismo, especialmente aquelas do trato gastrointestinal, tecido nervoso e medula óssea. E, de uma forma geral, está envolvida no metabolismo de gorduras, carboidratos e proteínas e associada à absorção e ao metabolismo do ácido fólico.

FONTES: Carnes, peixes, leites e derivados.



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				



Help no Cardápio

Comer é cultura! Muito da identidade de um povo é materializada na alimentação. Portanto, esse é um ponto que não pode ser esquecido, inclusive na alimentação escolar.

Mas, infelizmente, muitos dos nossos hábitos alimentares tradicionais têm se perdido. Você pode contribuir para o reforço ou o resgate de preparações típicas da sua região! Para isso, pode adicionar, no cardápio escolar, preparações do seu estado ou da sua região, valorizando a cultura alimentar também nas ações de Educação Alimentar e Nutricional.

Valorize os alimentos típicos da sua região! A nutrição vai muito além dos carboidratos, proteínas e lipídeos. Nutrição é cultura!

Dica

Leia: Alimentos Regionais Brasileiros (disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf)

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

-
-
-
-
-
-
-
-

Para não esquecer

VITAMINAS

C ou ácido ascórbico



FUNÇÃO: Auxilia na absorção do ferro, participa da formação de colágeno e do processo de cicatrização e aumenta a resistência a doenças como a gripe.

FONTES: Acerola, limão, laranja, abacaxi, maracujá, morango e verduras, tomate, brócolis, repolho, couve-flor, espinafre, pimentão amarelo e vermelho, goiaba, melão e mamão papaia.



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

-
-
-
-
-
-
-
-

Para não esquecer

VITAMINAS

D ou calciferol



FUNÇÃO: Controla a absorção do cálcio e do fósforo, regula a formação e a reconstrução dos ossos e dentes.

FONTES: Leite e derivados (queijo, iogurtes, manteiga e bebidas lácteas), óleo de fígado de bacalhau, gema de ovo, carne de algumas espécies de peixes (cavala, arenque, salmão, sardinha e atum) e fígado de vaca. Para assegurar a ingestão diária de vitamina D, o Ministério da Saúde recomenda, além de consumir alimentos fontes, garantir a exposição solar de 15 a 20 minutos pelo menos três vezes por semana, sem protetor solar, até às 10 horas da manhã ou após as 4 horas da tarde.



Cardápio

Mês: _____

Semana

à _____

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				



Além do Cardápio

Em conjunto com os profissionais da escola ou do seu município, planeje e promova ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Procure mostrar para a comunidade o quanto a alimentação saudável é prazerosa e necessária!

E como você pode fazer isso?

São várias as formas! Rodas de diálogo, oficinas, palestras dialogadas, feiras, eventos, produzindo materiais educativos... Use da sua criatividade e promova saúde!

O *site* do Ministério da Cidadania (www.mds.gov.br/caisan-mds/educacao-alimentar-e-nutricional) pode ajudá-lo(a) também a ter ideias para serem adaptadas à sua realidade. Por exemplo, lá você pode conhecer um pouco mais da Rede Ideias na Mesa, rede colaborativa virtual com experiências de EAN. Acesse o *site* <https://ideiasnamesa.unb.br/> e conheça um pouco mais do que se tem produzido nesse campo em todo o Brasil!

Dica

Leia: Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (disponível em: http://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao_Alimentar_Nutricional/1_marcoEAN.pdf)

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Para não esquecer

VITAMINAS

K ou menadiona



FUNÇÃO: É fundamental para a coagulação sanguínea e participa do metabolismo de minerais, como cálcio e ferro.

FONTES: Fígado, óleos vegetais, couve crua, pepino cru, cenoura e couve-flor. Também é produzida pelas bactérias do intestino.



Cardápio

Mês: _____

Semana

à

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				



Planejamento

Mensal

Mês: _____

Nota:

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado

Importante:

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Para não esquecer

MINERAIS



FUNÇÃO: São substâncias de origem inorgânica que fazem parte dos tecidos duros do organismo, como ossos e dentes. Também encontrados nos tecidos moles, como músculos, células sanguíneas e sistema nervoso. Possuem função reguladora, contribuindo para a função osmótica, o equilíbrio acidobásico, os estímulos nervosos, o ritmo cardíaco e a atividade metabólica.



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				



Help no Cardápio

A horta é um instrumento pedagógico de extrema importância, a partir do qual os escolares podem aprender sobre temas diversos, como alimentação, ecologia, matemática etc. No cuidado com a terra e com os vegetais, são geradas situações de aprendizagem reais e diversificadas que, além de todo o conteúdo formal associado, ainda podem contribuir para melhorar a aceitabilidade dos alimentos e para a formação de hábitos alimentares saudáveis.

Por isso, sempre que possível, lembre-se de inserir no cardápio alimentos e preparações com os vegetais que estão sendo cultivados na horta da sua escola. Dessa forma, os escolares terão a oportunidade de provar preparações com ingredientes com os quais eles tiveram contato no processo de produção.

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Para não esquecer

MINERAIS

Cálcio



FUNÇÃO: Essencial para constituição dos ossos e dentes. Além da formação do esqueleto, ele também participa de processos como a contração muscular, a liberação de hormônios e a coagulação do sangue.

FONTES: Leite e derivados, sardinha, mariscos, espinafre e feijão.



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

-
-
-
-
-
-
-
-

Para não esquecer

MINERAIS

Cloro



FUNÇÃO: Juntamente ao sódio, regula os líquidos corporais. Compõe o ácido clorídrico presente no estômago, auxiliando no processo da digestão.

FONTES: Sal de cozinha, alimentos marinhos e de origem animal.

Cardápio

Mês: _____

Semana

à

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				



Help no Cardápio

Sabia que existe uma plataforma exclusiva para auxiliar na escolha de hortaliças e frutas frescas para elaborar o cardápio escolar?

Chama-se **HORTIESCOLHA**.

Essa ferramenta pode ajudar a promover maior diversidade ao cardápio, utilizar produtos agrícolas da sua região, orientar quanto ao padrão de qualidade mínimo a ser aceito nos produtos adquiridos, além de mostrar os alimentos sazonais, apoiando na melhor utilização dos recursos públicos.

Dica

Vale a pena conferir no *site*: <http://www.hortiescolha.com.br/>

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Para não esquecer

MINERAIS

Cobalto



FUNÇÃO: Essencial para o funcionamento normal de todas as células, especialmente as da medula óssea; e do sistema nervoso e gastrointestinal.

FONTES: Visceras, como fígado; vegetais verde-escuros, como espinafre e couve; cereais integrais; e leguminosas, como feijões.



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				



Planejamento

Mensal

Mês: _____

Nota:

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado

Importante:

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

-
-
-
-
-
-
-
-

Para não esquecer

MINERAIS

Cobre



FUNÇÃO: É constituinte de enzimas, de alguns componentes do sangue e dos ácidos nucleicos.

FONTES: Fígado, mariscos, feijões, rins, aves, chocolate e castanhas.



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				



Help no Cardápio

Crianças são incríveis multiplicadores de informações. Use essa característica dos seus escolares a favor da saúde. Em parceria com os profissionais da escola (administrativo, professores e merendeiras), realize eventos conjuntos para discutir a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar.

O que tem na escola que favorece hábitos alimentares saudáveis? O que pode melhorar?

Discuta esses aspectos com a comunidade escolar, para que ela possa perceber a influência do ambiente nas escolhas alimentares e influenciar pessoas ao seu redor a fazer o mesmo.

Dica

Leia: Manual Operacional para Profissionais de Saúde e Educação: promoção da alimentação saudável nas escolas (disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_operacional_profissionais_saude_educacao.pdf)

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

-
-
-
-
-
-
-
-

Para não esquecer

MINERAIS

Cromo



FUNÇÃO: Cromo é um mineral essencial conhecido por auxiliar a diminuição da formação de colesterol e a melhora de quadros de diabetes tipo 2 devido à sua ativa participação no metabolismo de carboidratos, aumentando a tolerância à glicose. Quando associado à prática de exercícios físicos regulares, o cromo pode proporcionar redução de peso. Por estimular a sensibilidade à insulina, pode influenciar também o metabolismo proteico, promovendo maior ganho muscular.

FONTES: Óleo de milho, mariscos, cereais integrais, carnes, água potável, frango, frutos do mar, ovos, leite e derivados, grãos integrais (como aveia, linhaça e chia), uva, maçã, laranja, espinafre, brócolis, alho, tomate, feijão, soja e milho.



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

-
-
-
-
-
-
-
-

Para não esquecer

MINERAIS

Enxofre



FUNÇÃO: Componente de alguns aminoácidos. Auxilia como antioxidante.

FONTES: Carnes, peixes, aves, ovos, leite e derivados, feijões, castanhas, brócolis, couve-flor, repolho, couve, couve de Bruxelas, nabos e agrião.



Cardápio

Mês: _____

à _____

Semana

	CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda					
Terça					
Quarta					
Quinta					
Sexta					



Além do Cardápio

O perfil de alimentação infantil mudou muito nos últimos anos, com destaque para a obesidade e o consumo de alimentos ultraprocessados. O incentivo ao cultivo de hortas e ao consumo consciente é imprescindível na reversão desse quadro.

Procure planejar e executar de maneira multidisciplinar as atividades da horta pedagógica. Apoie os educadores para que eles se sintam seguros para tratar do tema em sala de aula. Converse com a merendeira para que ela também se sinta responsável pelo processo de transformação da escola em um ambiente promotor de saúde e de hábitos alimentares saudáveis.

Dica

Leia: Guia Alimentar para a População Brasileira (disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Para não esquecer

MINERAIS

Ferro



FUNÇÃO: Combate a anemia, pois está presente em componentes do sangue e enzimas. Auxilia na transferência de oxigênio e na respiração celular, protege o organismo de algumas infecções e auxilia no aprendizado pela memória e atenção.

FONTES: Carnes, fígado, gema de ovo, feijão, lentilha, beterraba, rapadura, melão, camarão, ostras e grãos integrais.



Cardápio

Mês: _____

à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				



Planejamento

Mensal

Mês: _____

Nota:

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado

Importante:

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Para não esquecer

MINERAIS

Flúor



FUNÇÃO: A principal função do flúor no organismo é evitar a perda de minerais pelos dentes e impedir o desgaste causado por bactérias que formam a cárie.

FONTES: Água potável, chá, arroz, soja, espinafre e frutos do mar.

Cardápio

Mês: _____

Semana

à _____

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				



Você Sabia?

Abóbora, acelga, brócolis, couve, espinafre, mamão e manga são exemplos de alimentos fonte de vitamina E!

Banana, leite, carnes, cereais, vegetais e feijões são fontes de potássio!

A vitamina E é um importante antioxidante... Mas e o potássio, qual a sua função no organismo?

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

-
-
-
-
-
-
-
-

Para não esquecer

MINERAIS

Potássio



FUNÇÃO: O potássio atua no balanço e na distribuição da água no organismo, age no relaxamento muscular, na manutenção do equilíbrio ácido-base e participa dos processos de regulação das atividades neuromusculares. A falta de potássio no organismo provoca distensão abdominal, câibras (fortes dores musculares), vômitos, diminuição dos reflexos, dispneia (também conhecida como falta de ar), sensação de formigamento na pele, dilatação do coração e mudanças na frequência de batimentos cardíacos (arritmia cardíaca). O excesso causa distúrbios cardíacos, alterações nas movimentações musculares e confusão mental.

FONTES: Banana, beterraba, batata-doce, molho de tomate, espinafre, aveia, abacate, uva passa, amêndoa, couve-manteiga, água de coco, melancia, castanha-do-pará, feijão preto, feijão branco, acelga, abóbora e batata.



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

-
-
-
-
-
-
-
-

Para não esquecer

MINERAIS

Iodo



FUNÇÃO: A principal função do iodo no organismo é participar da formação dos hormônios da tireoide, além de prevenir problemas como câncer, diabetes, infertilidade e aumento da pressão arterial.

FONTES: Sal iodado, cavala, atum, ovo e salmão.



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				



Fique Ligado!

A alimentação é muito poderosa, pois, além de nutrir, é capaz de prevenir e curar diversas doenças.

É você, nutricionista, que tem esse maravilhoso poder em mãos. Faça bom uso dele!

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Para não esquecer

MINERAIS

Magnésio



FUNÇÃO: O magnésio participa de processos como contração e relaxamento muscular, produção de vitamina D, produção de hormônios e manutenção da pressão arterial. Também ajuda no controle do açúcar no sangue e previne a osteoporose.

FONTES: Leite e derivados; grãos integrais, como aveia, trigo e arroz; legumes e vegetais, especialmente brócolis, abóbora e folhas verdes, como couve e espinafre; sementes, especialmente as de abóbora e de girassol; oleaginosas, como amêndoas, avelã, castanha-do-pará, castanha-de-caju e amendoim; café; carnes; e chocolate.



Cardápio

Mês: _____

Semana

à _____

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				



Planejamento

Mensal

Mês: _____

Nota:

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado

Importante:

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Para não esquecer

MINERAIS

Manganês



FUNÇÃO: É parte de diversas enzimas e estimula a atividade de muitas outras, incluindo antioxidantes e processos de produção de energia (digestão). É chamado às vezes o mineral do "cérebro", porque é importante à função mental. Necessários para a produção de hormônios sexuais, fertilidade, saúde reprodutiva e lactação. A carência pode provocar dermatite, perda de peso, náusea, vômito, além de comprometer a capacidade reprodutiva e o metabolismo dos carboidratos. O excesso pode levar ao acúmulo no fígado e no sistema nervoso central, podendo causar doença de Parkinson.

FONTES: Os vegetais folhosos de cor verde-escura, tais como acelga, brócolis, couve, mostarda, alface e espinafre, bem como alimentos como abacate, abacaxi, framboesa, nozes, amêndoas e amendoins. Outros alimentos que contêm manganês incluem banana, mirtilo, figo, uva, kiwi, morango, melão, xarope de bordo, pimenta preta, canela, cravo, sementes de coentro, alho, pimenta, tomilho, açafraão, gemas de ovos, beterraba, cenoura, batata-doce, espargos, aipo, alho-poró, abobrinha, algas, leguminosas (feijão preto, grão de bico, ervilhas secas, feijão verde, feijão branco), soja e produtos de soja, como tofu e tempeh, e os grãos (aveia, arroz integral, centeio, trigo integral, quinoa, cevada, espelta).



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				



Conheça seu Público

Você sabia que o nutricionista pode contribuir para alimentar os dados antropométricos e de consumo alimentar nos sistemas de informação da saúde?

Entre em contato com o nutricionista do centro de saúde do seu município e planeje ações conjuntas para registrar no sistema as informações do estado nutricional e de consumo alimentar dos seus escolares.

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

-
-
-
-
-
-
-
-

Para não esquecer

MINERAIS

Molibdênio



FUNÇÃO: O molibdênio é necessário em muitas enzimas. Ele também pode ajudar a remover o excesso de cobre de nossos corpos, o que pode ajudar a prevenir tumores cancerosos que crescem em seu próprio suprimento de sangue.

FONTES: Leguminosas, como feijão, lentilhas e ervilhas; vegetais de folha verde-escura; vísceras; e grãos de cereais.



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Para não esquecer

MINERAIS

Fósforo



FUNÇÃO: É componente de todas as células do nosso organismo. Encontrado principalmente nos ossos, juntamente ao cálcio, mas também participa de funções como fornecer energia ao corpo, fazer parte da membrana celular e do DNA.

FONTES: Sementes de girassol, frutas secas, sardinha, carnes, leite e derivados, feijões e cereais integrais.



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				



Fique Ligado!

Acerola, brócolis, cenoura, couve e espinafre são exemplos de alimentos fonte de vitamina A!

Carnes, fígado, leguminosas, como feijão e lentilha, vegetais verde-escuros, rapadura, melação e grãos integrais são fontes de ferro!

Se anemia ferropriva e hipovitaminose A são carências nutricionais comuns na sua região ou na sua escola, não deixe de incluir esses alimentos no cardápio!

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

-
-
-
-
-
-
-
-

Para não esquecer

MINERAIS

Selênio



FUNÇÃO: O selênio favorece a neutralização de radicais livres (função antioxidante) e a prevenção de certos tipos de câncer; também auxilia na cura de doenças hepáticas (no fígado) e na cura de afecções nos músculos do corpo. Falta de selênio no organismo pode causar mialgia (dores musculares), degeneração do pâncreas, sensibilidade nos músculos do corpo e maior suscetibilidade ao desenvolvimento de câncer. Excesso de selênio no organismo causa cansaço nos músculos do corpo, congestão vascular interna, queda capilar, enfraquecimento das unhas e dermatite.

FONTES: Castanha-do-pará (é o alimento com maior concentração de selênio), salmão, farelo de trigo, sementes de girassol (secas), ostras cruas, farinha de centeio, fígado de bovino, camarão e milho.



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				



Planejamento

Mensal

Mês: _____

Nota:

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado

Importante:

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

-
-
-
-
-
-
-
-

Para não esquecer

MINERAIS

Sódio



FUNÇÃO: Responsável por regular os processos orgânicos, ativando reações. A deficiência de sódio no organismo traz, por um lado, consequências como: letargia, fraqueza e convulsões. Por outro lado, o excesso de sódio causa: cefaleia, delírio, parada respiratória, hipertensão e eritema da pele.

FONTES: Encontrado no sal de cozinha e algas marinhas.



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

-
-
-
-
-
-
-
-

Para não esquecer

MINERAIS

Zinco



FUNÇÃO: O zinco é um mineral necessário para o funcionamento adequado do sistema imunológico. O organismo não produz zinco, por isso são necessárias fontes externas para seu suprimento.

FONTES: Farinha de trigo integral, nozes, ovos e água potável. Outras boas fontes de zinco são carnes bovinas, peixes, aves, leite e derivados, mariscos, feijão e semente de abóbora.



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Para não esquecer:



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Para não esquecer:

Large empty box for notes.

Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				



Planejamento

Mensal

Mês: _____

Nota:

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado

Importante:

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Para não esquecer:



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Para não esquecer:



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Para não esquecer:



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

-
-
-
-
-
-
-
-

Para não esquecer:



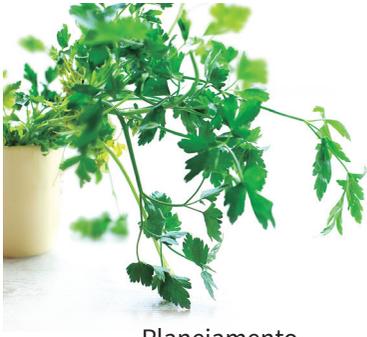
Cardápio

Mês: _____

Semana

à _____

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				



Planejamento

Mensal

Mês: _____

Nota:

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado

Importante:

Blank area for important notes.

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Para não esquecer:

Empty rounded rectangular box for notes.



Cardápio

Mês: _____

Semana

à _____

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Para não esquecer:

Empty space for notes.



Cardápio

Mês: _____

Semana

à _____

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

-
-
-
-
-
-
-
-

Para não esquecer:



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				

Semana:



Nota:

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

Objetivos da semana:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Para não esquecer:



Cardápio

Mês: _____ à _____

Semana

CAFÉ :	ALMOÇO :	COLAÇÃO :	LANCHE :	JANTA :
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				

Ficha técnica

A horta no prato: planejamento culinário na escola

Esta publicação destina-se, exclusivamente, ao desenvolvimento e à execução do projeto Hortas Pedagógicas – venda proibida

Realização:

Ministério da Cidadania (MC)
Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa)

Apoio:

Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE)

Unidade responsável pelo conteúdo:

Ministério da Cidadania

Coordenação-Geral:

Kelliane da Consolação Fuscaldi, Ítalo Lüdke e Margarida de Jesus Teixeira Gorga

Membros:

Ítalo Lüdke, Kelliane da Consolação Fuscaldi, Margarida de Jesus Teixeira Gorga, Maria Sineide Neres dos Santos, Mariana Carvalho Pinheiro, Mariana Martins Ferreira Leão e Willian Assunção Santos

Redação:

Margarida de Jesus Teixeira Gorga, Mariana Carvalho Pinheiro, Diego Rezende Cardozo e Hayla Vieira Lisboa

Projeto gráfico e Diagramação:

Avante Brasil Informática e Treinamento Ltda.

Colaboração:

Mariana Martins Ferreira Leão, Kelliane da Consolação Fuscaldi e Margarida de Jesus Teixeira Gorga

Revisão:

Martins Ferreira Leão, Kelliane da Consolação Fuscaldi, Margarida de Jesus Teixeira Gorga, Caroline Pinheiro Reyes, Lenita Lima Habber e Débora de Faria Albernaz Vieira



É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Informações:

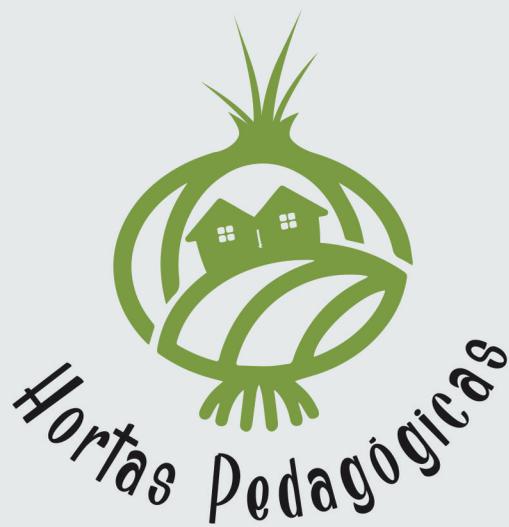
Ministério da Cidadania
Secretaria Especial de Desenvolvimento Social
Secretaria Nacional de Inclusão Social e Produtiva Rural
Departamento de Estruturação de Equipamentos Públicos para Promoção da Alimentação Saudável
Coordenação-Geral de Apoio à Agricultura Urbana e Periurbana
Esplanada dos Ministérios, Bloco C, 6º andar, Sala 631 – Cep. 70046-900 – Brasília/DF

<http://cidadania.gov.br/>

Fale conosco: 121

Fontes de consulta:

<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/570-destaques/34330-vitamina-d>
<https://www.tuasaude.com/saismineraiis/>
<https://www.cpt.com.br/saude>
https://www.todabiologia.com/saude/sais_minerais.htm
<https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/quimica/minerais-organismo.htm>
<https://www.sonutricao.com.br/>
<https://www.opas.org.br/>
<https://brasilescola.uol.com.br/quimica/mineral-zinco.htm>
<https://www.ativosaude.com/emagrecimento/cromo/>



Apoio:

FNDE

Realização:

Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

MINISTÉRIO DA
CIDADANIA

 **PÁTRIA AMADA
BRASIL**
GOVERNO FEDERAL