

Nessa edição vamos abordar sobre alimentação saudável, como montar seu prato de acordo com o per capita estabelecido pelo Departamento de Alimentação e Assistência ao Aluno.

## Porque se alimentar bem ?

Uma **alimentação saudável** é aquela que tem todos os **alimentos** que necessitamos. Deve respeitar as preferências individuais e valorizar os aspectos culturais, econômicos e regionais. Assim, é importante que seja saborosa, colorida e equilibrada.

Existem alguns alimentos que contém vitaminas específicas que auxiliam no pensamento rápido e na disposição. Estudos comprovam que o atraso de estudantes em acompanhar a matéria, ou o baixo rendimento, estão relacionados com a baixa quantidade de nutrientes no organismo.



## Como montar seu prato?

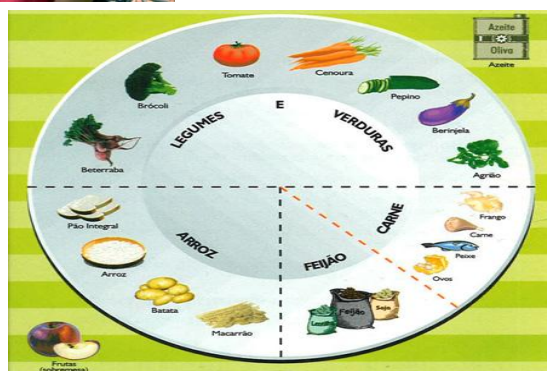
Alimentos que contêm carboidratos, como, por exemplo, arroz, macarrão, mandioca, batata, que são fontes de energia e disposição.

As fontes de proteína, que são as carnes bovinas, aves e peixes, apresentam a função de construir e de fazer a manutenção dos tecidos que formam o nosso organismo.

Necessitamos de legumes e verduras como a cenoura, alface, tomate, beterraba, fontes de vitaminas e minerais cuja função é ajudar na regulação do metabolismo e na imunidade.

Sem contar o valioso feijão, excelente fonte de ferro, e com a função de transportar o oxigênio pelo sangue, assim como as carnes.

Para garantir que todos os nutrientes essenciais ao organismo estejam presentes no seu dia a dia, o Meu Prato Saudável mostra, de maneira visual e facilitada, as porções de alimentos e serve como instrumento orientativo.



## Alimentos da época

### SAFRA MAIO

Abacate, Abacaxi Pérola, Acerola, Banana Maçã, Banana Nanica, Caqui, Carambola, Figo, Kiwi, Laranja Baía, Laranja Lima, Lima da Pérsia, Limão Taiti, Maçã Nacional, Mamão Formosa, Mamão Havaí, Maracujá Doce, Mexerica Pera, Tangerina, Uva, Abóbora, Abobrinha, Batata Doce, Berinjela, Beterraba, Cenoura, Feijão, Inhame, Mandioca, Mandioquinha, Pepino, Pimentão Verde, Acelga, Agrião, Brócolis Repolho, Rúcula, Salsa, Escarola, Espinafre e Alface.

### SAFRA JUNHO

Abacate, Banana Maçã, Caqui, Figo, Kiwi Nacional, Laranja Lima, Lima da Pérsia, Maçã Nacional, Mamão formosa, Maracujá Doce, Mexerica, Morango, Pera Estrangeira, Tangerina Poncam, Uva, Abóbora, Abobrinha, Batata Doce, Beterraba, Beterraba, Cenoura, Feijão, Inhame, Mandioca, Mandioquinha, Acelga, Repolho, Rúcula, Salsa, Agrião, Brócolis, Alface, Alho Poró, Escarola, Espinafre e Almeirão.

**Per capita** é a quantidade, em gramas ou mililitros, necessário a preparação da refeição para uma pessoa.

**Tabela de Per capita por alimento**

Alimento	Produto Cru	Produto Pronto
Arroz	50g	150g – 2 escumadeiras médias rasas
Macarrão	50g	150g- 2 escumadeiras médias rasas
Barra de cereais	25g	25g - 1 unidade
Carnes	50g	50g – 1 escumadeira pequena
Empanados	68g	68g – 4 unidades
Feijão	50g	50g – 1 concha pequena
Jardineira de legumes	35g	35g – 1 concha rasa
Sobremesa láctea	50g	200 mL – 1 cumbuca

### Receita : Torta de atum



#### Ingredientes:

2 copos de leite  
1 copo de óleo  
2 xícaras de farinha  
1 colher de sobremesa de sal  
2 colheres de sobremesa de fermento em pó  
3 ovos

#### Para o Recheio:

1 tomate médio picado  
1 lata de atum  
Seleta a gosto

#### Modo de preparo:

**Para a Massa:** Bata todos os ingredientes no liquidificador . Unte uma assadeira e depois coloque uma camada de massa e outra de recheio e em seguida outra de massa.

**Para fazer o Recheio:** Misture todos os ingredientes em um prato tempere a seu gosto e esta pronto o recheio.

Leve ao forno pré-aquecido em 180°C por 20 minutos.

#### Contatos via email:

daaa@edunet.sp.gov.br  
daaa.cepae@edunet.sp.gov.br  
daaa.cenut@edunet.sp.gov.br

#### Fontes:

•<http://www.tudogostoso.com.br/receita/5496-torta-de-atum.html> [cozinhadatata.blogspot.com](http://cozinhadatata.blogspot.com)  
•[http://www.senado.gov.br/senado/portaldoservidor/jornal/jornal94/nutricao\\_vitaminas.aspx](http://www.senado.gov.br/senado/portaldoservidor/jornal/jornal94/nutricao_vitaminas.aspx)  
•[http://www.senado.gov.br/senado/portaldoservidor/jornal/jornal94/nutricao\\_vitaminas.aspx](http://www.senado.gov.br/senado/portaldoservidor/jornal/jornal94/nutricao_vitaminas.aspx)  
•<http://www.alimentacaosaudavel.org/html>  
•<http://www.colegioweb.com.br/vestibular/alimentos-que-auxiliam-o-desempenho-nos-estudos.html>



**NÃO PERCA  
A PRÓXIMA  
EDIÇÃO!**