

BOLETIM ALIMENTAÇÃO

Subsecretaria de Administração Geral
Informativo da Diretoria de Alimentação Escolar
Educação Alimentar e Nutricional
Edição nº03 - ABRIL, 2021.

PÁSCOA SAUDÁVEL E CONSCIENTE

Ovos de Páscoa e chocolate em geral fazem parte das comemorações desse feriado. Que estratégias podemos adotar para apreciar o chocolate e manter a saúde?

Não há necessidade de privar as crianças* dos doces em uma época de celebração como a Páscoa. Contudo, aproveite esse momento para educar e conscientizar as crianças sobre uma alimentação saudável!

*Atenção: Para crianças menores de 2 anos, o Ministério da Saúde recomenda que não seja ofertado nenhum tipo de açúcar. (Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos)

Quando consumido em quantidades adequadas e de boa qualidade, o chocolate pode fazer parte de uma alimentação saudável, por ser um doce derivado do nibs de cacau (a semente torrada). Mas atenção, a quantidade de cacau contida em cada chocolate é diferente, como no chocolate amargo que contém 70% ou mais de cacau, porém o chocolate ao leite varia para aproximadamente 25%.



CACAU

Os benefícios encontrados no chocolate como ação antioxidante, anti-inflamatória e vasodilatadora estão associados ao teor de cacau e dos compostos fenólicos que são responsáveis pelo seu gostinho amargo.

Uma escolha saudável não é necessariamente aquela com melhores valores nutricionais. Lembre-se que o prazer também é importante, mas saiba que **quanto mais amargo, mais saudável**. Crianças tendem a preferir chocolates mais doces, então aqueles ao leite ou meio amargo são melhores opções!

Teor de Cacau no chocolate:

Amargo	70%
Meio amargo	50%
Ao leite	25%

Chocolate branco não abarca os benefícios do cacau!

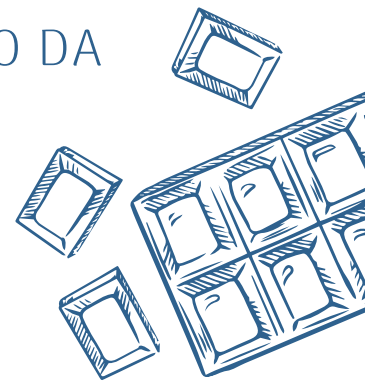


Porque é feito com a gordura do cacau e não com a semente!

VOCÊ SABIA?

A origem do chocolate remonta às civilizações pré-colombianas da América Central e só nos séculos XVII e XVIII passou a se popularizar na Europa. Além disso, não é possível realizar o cultivo do grão do cacau na Europa devido às necessidades climáticas. Por isso, somente locais de clima tropical úmido fazem o plantio, sendo a África Ocidental o maior produtor.

COMO INCLUIR O CHOCOLATE NO CONTEXTO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?



ESCOLHA UM HORÁRIO PARA COMER

Depois do almoço ou jantar é uma ótima escolha, pois a fome estará reduzida, evitando o exagero na hora do doce.

QUEBRE O CHOCOLATE EM PEDAÇOS

Separe a porção que vai comer, para assim não ser levado a comer tudo de uma vez. O que os olhos não vêem o coração não sente!

Se vier um brinquedo junto com o ovo de páscoa, incentive a criança a se divertir com o brinquedo, e evite que ela coma o chocolate por distração, mas com a atenção!

O QUE OS ULTRAPROCESSADOS ESCONDEM DE VOCÊ?

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, os alimentos ultraprocessados "enganam" o corpo tendendo a subestimar as calorias que provêm desses alimentos, acarretando em uma sinalização de saciedade tardia. Dessa forma, esses alimentos fazem com que as pessoas comam mais do que precisam! Comer com fontes naturais de gordura, fibras e proteínas ajuda a sinalizar os hormônios da saciedade e fome.

Por isso: **COMA O DOCE COM OUTROS ALIMENTOS**

EVITE COMER SOZINHO OU NA FRENTE DE TELAS

Além de dar mais prazer ao ato de comer, a pessoa passa a prestar mais atenção ao que está comendo e aos sinais que o seu corpo dão sobre saciedade e fome!

Ao guardar os ovos:

EVITE DEIXAR EM LOCAIS VISÍVEIS OU AO ALCANÇE DA CRIANÇA

Armazenar em estantes altas ou atrás de outros alimentos e latas que as crianças geralmente não gostam é uma estratégia interessante, mas se precisar, pode até mesmo colocar no seu guarda-roupa!

Poema:

O chocolate, o abacate e o tomate

" O abacate e o tomate sentem ciúme, muito ciúme porque todas as crianças preferem o chocolate.

O tomate, muito zangado, grita que o chocolate só faz aumentar a pança!

E o abacate esclarece: Comer muito chocolate faz temer a balança!

O chocolate já sabe que ele está na liderança, mas fica muito acanhado.

Com calma ele argumenta para que a vida seja sadia às crianças, ele orienta:

- É bom comer com temperança, um pouquinho a cada dia, evitando a comilança. "

Isabel Furini

FIQUE ATENTO AO RÓTULO DOS ALIMENTOS

Nutrition Facts	
Serving Size 100 g	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 4%	4%
Saturated Fat 1.5%	4%
Trans Fat	
Cholesterol 50mg	28%
Sodium 150mg	15%
Total Carbohydrate 10g	3%
Dietary Fiber 5g	
Sugars 3g	
Protein 10%	
Vitamin A 1%	Vitamin C 3%
Calcium 2%	Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a diet of 2,000 calories. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Os ingredientes são dispostos nos produtos em uma ordem decrescente. Ou seja, o primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade e o último em menor.

Para se fazer um chocolate, os três únicos ingredientes necessários são o cacau, a água e o açúcar! Adicionar mais substâncias pode auxiliar no gosto, na durabilidade ou textura, mas em alguns casos é simplesmente para redução de custos da empresa, como trocar a manteiga de cacau por gordura hidrogenada.

Nos chocolates industrializados, o uso de aditivos como os aromatizantes, corantes artificiais, emulsificantes e conservantes é elevado e sem necessidade, sendo que muitos são substâncias sintetizadas em laboratório a partir de alimentos e de outras fontes orgânicas como petróleo e carvão. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, **não se sabe ao certo o efeito a longo prazo dos aditivos sobre a saúde**, mas os alimentos feitos com esses componentes podem contribuir para aumentar o risco de deficiências nutricionais.

Evite produtos que contenham adoçantes tóxicos como:
Ciclamato, Sacarina, Aspartame.

Atenção à gordura e aos aditivos!

Se observarmos somente os carboidratos, proteínas e gorduras na tabela nutricional contida nas embalagens estaremos deixando informações importantes passarem despercebidas.

Procure chocolates com gorduras boas e evite as ruins!

Gorduras boas:

Insaturadas = monoinsaturadas e poliinsaturadas
Avelã, nozes e amendoim

Gorduras ruins:

saturadas ou trans (hidrogenadas)
Trufados, com caramelo, chocolate fracionado

E lembre-se:

Para uma Páscoa consciente, o tipo do alimento e a forma de alimentar não são as únicas coisas importantes! Saber compartilhar é ter uma responsabilidade social em comunhão com a solidariedade!

COELHINHO DA
PÁSCOA, O QUE
TRAZES PRA MIM?

UM OVO
DOIS OVOS
TRÊS OVOS, ASSIM

MAS.... EU
PRECISO DE TUDO
ISSO?

QUE TAL COMPARTILHAR ?