

Prefácio

A educação alimentar dos mais pequenos faz-se com pequenos gestos. Este divertido livro de Benedita Stingl é um contributo bem conseguido para se alcançar o objetivo pretendido. Utiliza linguagem simples e atrativa para, através das crianças, chegar também aos adultos e transmitir a todos mensagens importantes. Aqui encontramos estórias divertidas e criativas personagens, a par de ideias (in)formativas e proveitosas sugestões de receitas culinárias.

As receitas culinárias apresentadas no livro “ O Carapau e a Pescada - receitas da pequenada”, foram recolhidas junto dos pais das crianças do Colégio “Jardim das Cores” e, outras, selecionadas de livros e sítios eletrónicos de Alimentação Saudável. São adaptadas a toda a família e formam um grupo que alia a tradição da cozinha portuguesa a diferentes propostas de combinação e confeção dos alimentos, sempre na observância da dieta mediterrânica – Património Imaterial da Humanidade.

A dieta mediterrânica assenta em determinados pilares, dos quais destaco a promoção do consumo de alimentos de origem vegetal, frescos, sazonais e pouco processados; do uso do azeite e da ingestão preferencial de pescado, aliada a baixo consumo de carnes vermelhas.

A Roda dos Alimentos baseia-se nos princípios da dieta mediterrânica e assenta em três regras fundamentais: a alimentação deve ser completa, variada e equilibrada.

Este esquema gráfico circular sugere um prato e incentiva o valor das refeições como um ato sociocultural, realizado à mesa e em grupo. É um intuitivo guia português de alimentação saudável, sendo constituído por sete setores – grupos de alimentos com afinidades nutricionais e funções específicas – cujas proporções sugerem a quantidade diária a ingerir de cada setor. A água não é esquecida pois é a bebida de eleição que deve ser ingerida diariamente em quantidades adequadas.

No que concerne concretamente às receitas selecionadas, as propostas de sopas incluem grande diversidade de alimentos de origem vegetal, nunca esquecendo as leguminosas. A sopa - alimento com características únicas -, nas palavras de Emílio Peres, “deve ser comida de rico, de urbano apressado, de remediado, de rural, de trabalhador braçal e de ocioso. É boa para meninos, adultos e idosos”.

As sugestões de pratos contêm invariavelmente produtos hortícolas lembrando que, para se conseguir um aporte adequado destes alimentos, eles necessitam de estar presentes também no prato (cozinhados ou crus) e não apenas na sopa. Paralelamente, promovem o consumo de pescado e de aves que devem ser preferidos, a

par de pequenos mamíferos, em detrimento de carnes de vaca/boi, por estas serem mais ricas em gorduras saturadas e, por isso, menos saudáveis.

Atendendo às suas propriedades, a gordura de eleição para todas as confeções culinárias e para uso em cru, é o azeite. Contudo, a quantidade de qualquer gordura deve ser parcimoniosa, pois as necessidades humanas neste nutriente são pequenas.

Por fim, estas sobremesas destinam-se a dias excecionais. No sentido de reduzir os teores de gordura e de açúcar habitualmente presentes nas sobremesas doces, todas as selecionadas integram também sempre fruta, sendo que esta deve ser a sobremesa privilegiada. A fruta deve ser consumida preferencialmente fresca. Acabada de espremer, quando se trata de sumos; acabada de cortar quando se apresenta em salada. Neste caso, os pedaços de fruta podem, para variar, ser misturados com iogurte natural ou de sabor.

Para cada receita são apresentados os valores nutritivos médios correspondentes ao conteúdo em proteínas, hidratos de carbono e gorduras (em gramas - g) e o seu consequente valor energético (em quilocalorias – Kcal). Estes dados são úteis para nos familiarizarmos com estas informações que protegem a saúde dos consumidores na medida em que lhes possibilita escolhas mais conscientes e responsáveis.

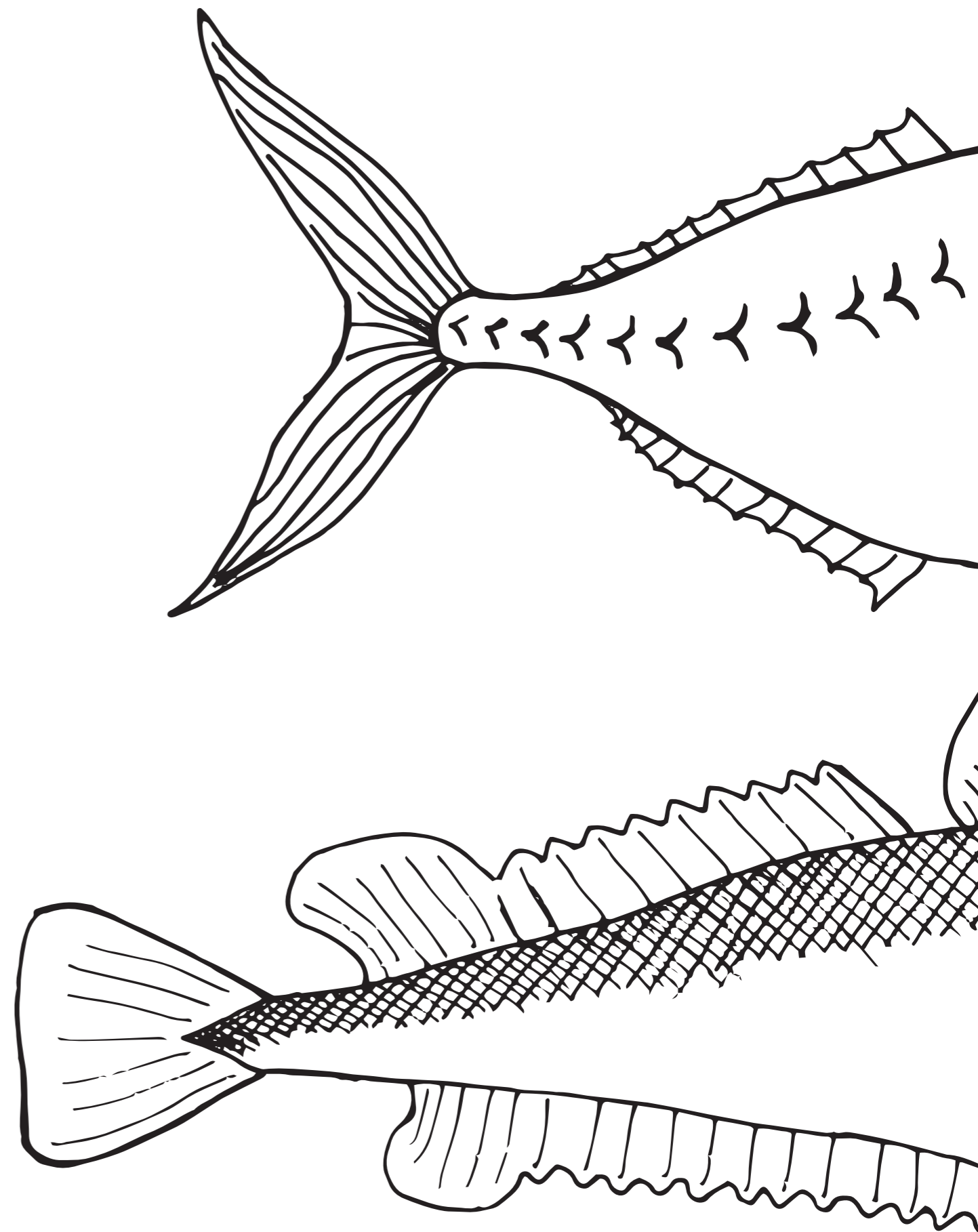
Todas as receitas culinárias aqui presentes são afinal e apenas um incentivo à mudança de hábitos no sentido da promoção do consumo regular de sopa, vegetais e fruta, concomitantemente com a diminuição do consumo de gorduras, sal e açúcar.

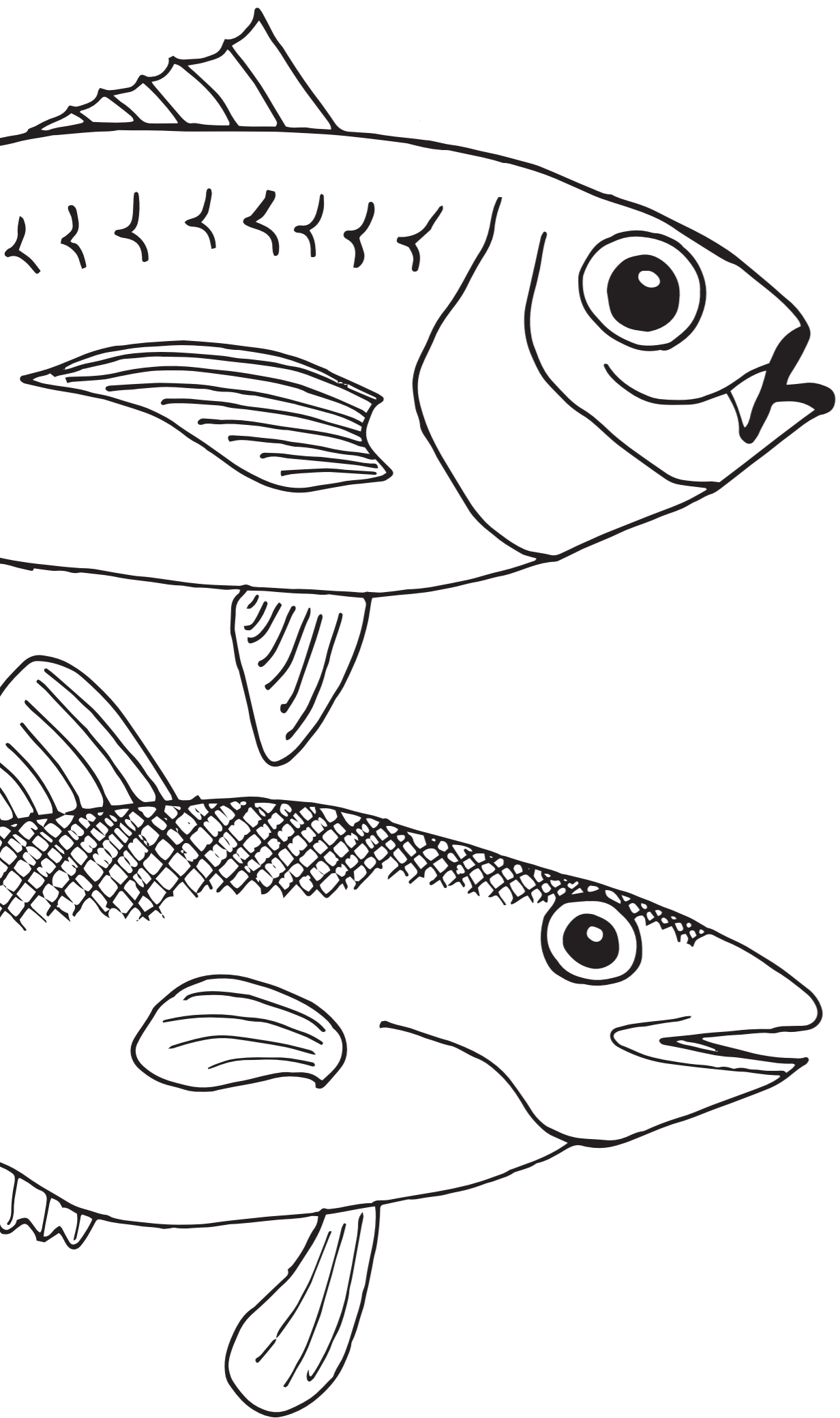
A alimentação saudável é determinante para a saúde e bem-estar do indivíduo em todas as idades e, nas crianças e jovens, é decisiva para o seu desenvolvimento cognitivo e desempenho escolar.

Procuremos na alimentação uma fonte de saúde!

Encontremos neste livro: divertimento, alegria e novas ideias!

Manuela Cruz
Nutricionista





O CARAPAU E A PESCADADA
ANDAVAM MUITO OCUPADOS
QUERIAM DESCOBRIR SEGREDOS
DE PRATOS BEM COZINHADOS.

SOPA DE TOMATE, ERVILHAS E PINHÕES

(6 pessoas)

INGREDIENTES

300g Chuchu

200g Cenoura

300g Tomate

150g Couve branca (repolho)

5ml de Azeite

20g Pinhões

150g Ervilhas

Uma pitada de Sal

PREPARAÇÃO

Colocar numa panela com água previamente aquecida o chuchu e as cenouras descascados e cortados em cubos pequenos. Adicionar o tomate e a couve branca lavados e cortados. Deixar cozer.

À parte, cozer as ervilhas. Quando prontas, coar a água da cozedura e adicioná-la à sopa.

Temperar com uma pitada de sal.

Quando a sopa estiver pronta, desligar, adicionar o azeite e passar com a varinha mágica. Juntar as ervilhas.

No momento de servir, colocar em cada prato uma porção de pinhões.



Valor nutricional total (valor aproximado)			
Proteínas 22,8g	Gorduras 18g	Hidratos de carbono 37,2g	Energia (Kcal) 396
Valor nutricional por pessoa (valor aproximado)			
Proteínas 3,8g	Gorduras 3g	Hidratos de carbono 6,2g	Energia (Kcal) 66