



CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – A MÃO COOPERADORA

Setor de Nutrição e Alimentação Escolar



PROJETO COZINHA EXPERIMENTAL SAUDÁVEL



CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – A MÃO COOPERADORA

Setor de Nutrição e Alimentação Escolar



O PROJETO ENVOLVEU FAMÍLIA E CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL PARA SE TORNAR MAIS SIGNIFICATIVO PARA NOSSAS CRIANÇAS !

OBJETIVO GERAL:

- Promover a saúde dos alunos por intermédio do incentivo a práticas alimentares saudáveis.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Sensibilizar os familiares sobre a importância da alimentação saudável e nutricionalmente adequada;
- Diminuir a neofobia alimentar (relutância pela aceitação de novos alimentos);
- Melhorar a nutrição diária dos alunos no ambiente do CEI e em seus lares;

OBSERVAÇÕES:

As receitas descritas neste livro foram escolhidas e feitas pelas famílias. Apenas as receitas que seguiram as orientações enviadas no bilhete e foram entregues na data estipulada foram consideradas para fazer parte do livro, entretanto todas as receitas foram usadas para educação nutricional com as crianças.

DESAFIO: FAÇA 1 VEZ AO MÊS UMA RECEITA COM SEU FILHO E COMPARTILHE ESTE MOMENTO CONOSCO !



BOLO DE LARANJA COM CASCA

INGREDIENTES

- 1 Laranja com casca;
- 4 Ovos;
- 1 Xícara de chá de óleo;
- 2 Xícaras de chá de açúcar;
- 2 Xícaras de chá de farinha de trigo;
- 1 Colher (de sopa) de fermento químico em pó.

DICA DA NUTRI:

Substitua o açúcar por AÇÚCAR MASCAVO e a farinha de trigo por metade de aveia.

MODO DE PREPARO

1. Corte a laranja em quatro partes e retire o bagaço branco do meio;
2. Retire as sementes e corte a laranja em pedaços pequenos;
3. Transfira para o liquidificador e adicione os ovos, o óleo e o açúcar;
4. Bata tudo até que fique homogêneo;
5. Transfira essa mistura para uma tigela e adicione a farinha de trigo;
6. Misture bem até que a massa fique homogênea;
7. Despeje tudo em uma forma untada e enfarinhada;
8. Asse em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 45 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 20 minutos de pré preparo e 45 minutos de forno.



SALADA DE FRUTA DIVERTIDA

INGREDIENTES

- **1 Banana;**
- **4 Morangos;**
- **1 Maça pequena**
- **1 Laranja pequena**
- **1 Fatia de manga**

DICA DA NUTRI:

Teste a aceitabilidade da criança misturando com granola e aveia, por exemplo, se a criança aceitar, será uma salada de frutas que ofertará mais saciedade e melhorará o funcionamento intestinal.

MODO DE PREPARO

1. Higienizar bem todas as frutas (mamãe tirou as cascas);
2. Picar as frutinhas (a criança usou faca sem pontinha);
3. Misturar tudo;
4. Servir

OBS: Rende 1 copo de 400 ml.

TEMPO DE PREPARO: 15 minutos.



CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – A MÃO COOPERADORA

Setor de Nutrição e Alimentação Escolar



BOLO FIT DE CANECA

INGREDIENTES

- 1 Banana;
- 1 Ovo;
- 2 Colheres de sopa de farinha de aveia;
- 1 Colher de chá de canela.

MODO DE PREPARO

1. Amasse a banana com o garfo;
2. Acrescente o ovo e mexa bem;
3. Adicione os demais ingredientes e mexa bem novamente;
4. Coloque em uma caneca e leve ao microondas por 2 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 5 minutos.



BOLINHO DE BANANA

INGREDIENTES

- **4 Ovos;**
- **4 Bananas(maduras);**
- **1 Xícara de uvas passas;**
- **½Xícara de óleo (de sua preferência);**
- **2 Xícara de farelo de aveia ou flocos finos;**
- **Canela a gosto;**
- **2 Colheres (sobremesa) de fermento em pó;**

OBSERVAÇÃO: MEDIDA DA XÍCARA DE 240 ML.

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador as bananas, os ovos, as uvas passas e o óleo;
2. Despeje essa mistura em uma vasilha e misture a aveia, a canela e o fermento;
3. Depois de misturada coloque a massa em forminhas de cup cake ou numa forma de bolo untada e enfarinhada;
4. Asse a 180 °C (forno pré-aquecido) até o palitinho sair seco.

OBSERVAÇÃO: Os bolinhos podem ser congelados e para descongelar é só tirar do congelador e esperar.

TEMPO DE PREPARO: 10 minutos de pré preparo + 35 minutos de forno.



BOLO DE BANANA COM AVEIA

INGREDIENTES:

- **3 Bananas médias (bem maduras);**
- **3 Ovos;**
- **2 Xícaras de farinha de aveia;**
- **3 Colheres de (sopa) de açúcar mascavo;**
- **½ Xícara de Óleo;**
- **1 Colher de (sopa) de fermento;**
- **1 Xícara de uvas passas escuras.**

MODO DE PREPARO:

1. No liquidificador bata os ovos, o óleo, as bananas, as uvas e o açúcar;
2. Em um bowl misture a aveia e o fermento, despeje o conteúdo do liquidificador e mexa até ficar homogêneo;
3. Despeje em uma forma média, untada com óleo ou manteiga;
4. Leve ao forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 35 minutos.

TEMPO DE PREPARO: +/- 50 minutos.



OMELETE DE MICROONDAS

INGREDIENTES:

- 4 Ovos;
- ½ Cenoura ralada;
- 1 Tomate picado;
- Cheiro verde á gosto;
- Sal á gosto com moderação.

MODO DE PREPARO

- Em um recipiente apropriado para microondas misture os quatro ovos, já em seguida coloque a cenoura, o tomate, cheiro verde e sal;
- Leve ao microondas por aproximadamente 5 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 10 minutos.



SALADA DE FRUTAS DE REFRATÁRIA

INGREDIENTES:

- Laranja;
- Morango;
- Uva;
- Mamão;
- Banana;
- Manga;
- Maçã.

MODO DE PREPARO:

1. Selecione as frutas;
2. Higienizar as frutas;
3. Cortar;
4. Monte refratária de forma que fique bem colorida, colocando cada fileira com uma fruta.
5. Desgutar.

TEMPO DE PREPARO: 52 minutos.



VITAMINA DE MORANGO

INGREDIENTES:

- Leite
- Morango
- Açúcar

DICA DA NUTRI: Substitua o açúcar refinado por açúcar mascavo, e diminua a quantidade aos poucos até acostumar o paladar da criança, para sentir melhor o sabor da fruta.

MODO DE PREPARO:

1. Higienize os morangos;
2. Corte os morangos, retirando as partes estragadas;
3. Coloque no liquidificador juntamente com o leite e o açúcar.

TEMPO DE PREPARO: 10 minutos.



BISCOITO DE BANANA

INGREDIENTES:

- 3 bananas;
- 1 clara de ovo;
- ½ xícara de cacau em pó (sem açúcar);
- 1 colher de fermento em pó;
- 1 xícara de aveia (flocos finos ou farinha)

MODO DE PREPARO:

1. Amasse as bananas utilizando um garfo;
2. Após isso, adicione todos os outros ingredientes e misture bem;
3. Faça bolinhas utilizando as mãos;
4. Coloque em uma forma (untada com manteiga ou óleo de coco);
5. Leve ao forno médio por 15 a 20 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos.



PÃO DE AVEIA DE MICROONDAS

INGREDIENTES:

- 1 ovo;
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- Sal á gosto;
- Queijo ralado (opcional).

MODO DE PREPARO:

1. Bata levemente o ovo;
2. Adicione a farinha de aveia, o sal e o queijo ralado (opcional) e mexa delicadamente;
3. Por ultimo adicione o fermento e misture bem lentamente para incorporar a massa;
4. Unte uma caneca ou um recipiente que possa ir no microondas (use azeite e farinha de aveia);
5. Leve ao microondas por 2 minutos em potência alta;
6. Seu pãozinho de aveia está pronto;
7. Agora corte ao meio e coloque o recheio que preferir;
8. Leve para tostar na sanduicheira (opcional).

TEMPO DE PREPARO: aproximadamente 10 minutos.



BOLO DE ESPECIARIAS

INGREDIENTES:

- 3 copos de farinha integral;
- 1 ½ copo de açúcar mascavo;
- 2 ovos inteiros;
- ½ copo de óleo de milho;
- 5 maçãs picadas em cubos;
- 1 copo de uva passas;
- 1 copo de castanhas do Pará picadas;
- Suco de 1 limão;
- Canela e noz moscada á gosto;
- Açúcar de confeitiro para polvilhar a gosto;
- 2 colheres de fermento em pó.

MODO DE PREPARO:

1. Numa vasilha misture: a farinha, o açúcar, os ovos e o óleo.
2. Junte as maçãs, as passas, as nozes, o suco de limão, canela e a noz moscada;
3. Por ultimo coloque o fermento, mexendo devagar;
4. Asse em forno médio por mais ou menos 40 minutos em forma untada;
5. Deixe esfriar e polvilhe o açúcar de confeitiro

TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 20 minutos.



SALADA DE FRUTA

INGREDIENTES:

- 2 Maçãs;
- 1 Abacaxi;
- 1 Iogurte grande;
- 2 Bananas;
- 1 Manga;
- 1 Cacho de uva.

MODO DE PREPARO:

1. Higienize as frutas;
2. Corte em pequenos pedaços todas as frutas;
3. Adicione o iogurte e mexa.

TEMPO DE PREPARO: 20 minutos.



BOLO DE BANANA

INGREDIENTES:

- 4 ovos;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 4 colheres (sopa) de margarina;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (café) de bicarbonato de sódio;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó;
- 4 bananas-prata amassadas com o garfo;
- Açúcar e canela para polvilhar.

MODO DE PREPARO:

1. Misture os ovos com açúcar e a margarina até ficar bem cremoso;
2. Acrescente a farinha e incorpore bem;
3. Adicione o bicarbonato, o fermento e, por último, a banana amassada e misture;
4. Despeje em forma de sua preferência untada com margarina e polvilhada com açúcar e canela e leve ao forno médio pré aquecido (200°C) por cerca de 40 minutos ou até dourar;
5. Desenforme morno;

DICA: Depois de polvilhar a forma com açúcar e canela, forre-a com fatias de banana.

TEMPO DE PREPARO: -



CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – A MÃO COOPERADORA

Setor de Nutrição e Alimentação Escolar



SALADA DE FRUTA COM SEMENTINHAS

INGREDIENTES:

- Banana
- Laranja
- Morango
- Uva
- 1 colher de chia
- 1 colher de aveia.

MODO DE PREPARO:

1. Corte as frutas;
2. Adicione a chia e a aveia;
3. Misture.

TEMPO DE PREPARO: 5 minutos.



CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – A MÃO COOPERADORA

Setor de Nutrição e Alimentação Escolar



VITAMINA DE MORANGO

INGREDIENTES:

- 1 Bandeja de morango;
- 1 caixa de leite.

MODO DE PREPARO:

1. Coloque tudo no liquidificador e bata.

TEMPO DE PREPARO: 10 minutos.



GELADINHO DE COCO E DE MARACUJÁ COM MORANGO

GELADINHO DE COCO

INGREDIENTES

- **100 gramas de coco fresco ralado**
- **1 litro de leite**
- **Açúcar a gosto;**

MODO DE PREPARO:

1. Bata no liquidificador o coco, o leite e o açúcar por 2 minutos;
2. Encha os saquinhos e leve ao congelador.

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos (pré preparo) + 2 horas e 30 minutos para congelar.

GELADINHO DE MARACUJÁ COM MORANGO

INGREDIENTES

- 2 caixas de morango;
- Sementes de 2 maracujás;
- 1 litro de leite;
- Açúcar à gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Bata no liquidificador os morangos e as sementes dos maracujás, o leite e açúcar;
2. Encha os saquinhos e leve ao congelador.

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos (pré preparo) + 2 horas e 30 minutos para congelar.



BOLO INTEGRAL DE BANANA

INGREDIENTES:

- **6 Bananas;**
- **3 Ovos;**
- **½ Xícara de leite;**
- **½ Xícara de óleo;**
- **2 Xícaras de açúcar;**
- **1 Xícara de trigo integral;**
- **1 Xícara de aveia;**
- **1 Colher de fermento;**
- **Canela em pó á gosto.**

MODO DE PREPARO:

1. Bata no liquidificador a banana, os ovos, o leite e o óleo;
2. Acrescente o açúcar e bata mais um pouco;
3. Em uma vasilha coloque o trigo, aveia e fermento e acrescente a mistura do liquidificador, mexendo com uma colher;
4. Em uma forma média quadrada, untada e enfarinhada, coloque a metade da massa, as 5 bananas restantes cortadas em rodela finas e salpique a canela;
5. Coloque o restante da massa e leve ao forno pré aquecido, até o palito sair limpo.

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos.



BOLO DE AVEIA E BANANA

INGREDIENTES

- 1 Xícara de aveia fina;
- 1 Xícara de aveia em flocos;
- 4 Ovos;
- 4 Bananas maduras;
- ½ Xícara de óleo;
- ½ Xícara de açúcar mascavo;
- 1 Colher de fermento;
- 1 Xícara de uvas passas.

Opcional: Canela e castanhas.

MODO DE PREPARO:

1. Misture os ovos, o óleo e o açúcar, com as bananas já amassadas;
2. Acrescente a mistura de aveia com o fermento e opcionais a gosto;
3. Assar em forma untada, em forma média, pré aquecida, por cerca de 30 a 40 minutos ou até dourar.

TEMPO DE PREPARO: 50 minutos aproximadamente.



VITAMINA DE MORANGO

INGREDIENTES

- 1 Caixinha de morango 400 gramas;
- 1 Litro de leite;
- 1 Iogurte natural;
- Açúcar á gosto (demerara)

MODO DE PREPARO:

1. Lavar bem os morangos e tirar as folinhas verdes;
2. Bata no liquidificador os morangos, leite e o iogurte natural;
3. Adicione o açúcar.

TEMPO DE PREPARO: 15 minutos aproximadamente.



VITAMINA COM MAÇÃ E BANANA

INGREDIENTES

- Maçã
- Banana
- Leite
- Açúcar

MODO DE PREPARO:

1. Descasque duas bananas e uma maçã média;
2. Pique a maçã, tire as sementes e bata no liquidificador junto com os 400 ml de leite;
3. Adicione meia xícara de açúcar e bata no liquidificador novamente por mais 5 minutos e pronto.

TEMPO DE PREPARO: 10 minutos aproximadamente.



SUCO DE MELÂNCIA

INGREDIENTES:

- 8 Pedacos de melancia;
- Açúcar á gosto;
- 100 ml de água;
- Gelo;

MODO DE PREPARO:

1. Coloque os pedacos de melancia no liquidificador e bata em velocidade alta com o restante dos ingredientes;
2. Coloque em copos e sirva gelado.

TEMPO DE PREPARO: 3 minutos.



BOLO DE FUBÁ COM LARANJA

INGREDIENTES:

- 4 Ovos;
- 1 Copo (americano) de óleo;
- 1 Copo (americano) de laranja (suco);
- 2 Copos (americanos) de fubá;
- 1 Copo (americano) de trigo;
- 2 Copos (americanos) de açúcar;
- 1 Colher de fermento em pó.

MODO DE PREPARO:

1. No liquidificador bata os ovos, o óleo e depois adicione o suco de laranja;
2. Ainda no liquidificador, vá acrescentando aos poucos os ingredientes secos e peneirados;
3. Por ultimo acrescente o fermento em pó;
4. Coloque em uma forma untada e enfarinhada;
5. Asse por 35 minutos;

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos.



BOLO DE BANANA COM AVEIA

INGREDIENTES

- **4 Bananas bem maduras;**
- **2 Ovos;**
- **1 Xícara de aveia em flocos finos;**
- **1 Colher de fermento;**
- **1 Colher de canela em pó (opcional)**

MODO DE PREPARO:

1. Amasse bem as bananas com um garfo;
2. Misture aos demais ingredientes;
3. Unte a forma;
4. Pré aqueça o forno;
5. Asse em forno médio, até o palito sair limpo.

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos.



BOLINHO DE CARNE COM ESPINAFRE

INGREDIENTES:

- **500 gramas de carne moída;**
- **½ Maço de espinafre;**
- **Cebola á gosto;**
- **Sal e orégano á gosto;**
- **½ Xícara de farinha de trigo integral;**
- **1 Ovo.**

MODO DE PREPARO:

1. Bata no liquidificador o espinafre, cebola e ovo;
2. Depois misture a carne e adicione o trigo aos poucos até alcançar uma boa consistência, adicionar o sal e orégano á gosto;
3. Faça bolinhas e coloque para assar (FORNO: 35 minutos) ou fritadeira elétrica sem óleo.

TEMPO DE PREPARO: 45 minutos.



SUCO DE ABACAXI COM COUVE

INGREDIENTES:

- 1 folha de couve pequena;
- 1 rodela de abacaxi;
- 200 ml de água;
- Açúcar á gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Leve a couve e rasgue a folha;
2. Descasque o abacaxi e corte em cubos;
3. Junte com a água e o açúcar e bata tudo no liquidificador por 2 minutos;
4. Peneire tudo e sirva em seguida.

TEMPO DE PREPARO: 15 minutos.



CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – A MÃO COOPERADORA

Setor de Nutrição e Alimentação Escolar



PICOLÉ DE MANGA

INGREDIENTES:

- 1 manga sem casca;
- ½ xícara de água.

MODO DE PREPARO:

1. Pique a manga;
2. Coloque no liquidificador;
3. Bata até homogeneizar;
4. Coloque em um recipiente (copinho ou forminha de picolé);
5. Leve ao freezer.

TEMPO DE PREPARO: 20 minutos.



BOLO DE BANANA COM AVEIA

INGREDIENTES

- **3 Bananas bem maduras;**
- **1 Xícara de uva passas;**
- **2 Xícara de aveia em flocos finos;**
- **2 Ovos inteiros;**
- **1 Colher de sopa de fermento em pó para bolos;**
- **Canela á gosto.**

MODO DE PREPARO:

- 1. Amasse bem as bananas;**
- 2. Em um recipiente colocar os ovos e bater bem com um garfo, colocar as bananas amassadas com os ovos batidos e misture bem;**
- 3. Adicione a aveia e misture;**
- 4. Adicione a canela a gosto e as uvas passas e misture novamente;**
- 5. E por ultimo acrescente o fermento, misturando delicadamente;**
- 6. Coloque a mistura untada em forno pré-aquecido por 10 minutos;**
- 7. Asse por 30 minutos em 200°C.**

TEMPO DE PREPARO: 50 minutos.



SUCO DE CENOURA COM LARANJA

INGREDIENTES:

- 2 Laranjas;
- 1 Cenoura média;
- 500 ml de água;
- Adoce á gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Lave bem as cenouras;
2. Corte as em pedaços pequenos;
3. Corte as laranjas em 4 pedaços e retire as sementes e as cascas;
4. Bata no liquidificador juntamente com a água de preferência gelada;
5. Coar em peneira média;
6. Colocar em uma jarra e adoce á gosto.

TEMPO DE PREPARO: 10 minutos.



PANQUECA DE AVEIA COM BANANA

INGREDIENTES:

- 1 Ovo;
- 2 Bananas amassadas;
- 2 Colheres (sopa) de aveia;
- 6 Gotas de essência de baunilha (opcional).
- Canela (opcional).

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente bata o ovo com um garfo, em seguida acrescenta a banana amassada, a aveia e a essência de baunilha, misture bem;
2. Unte levemente um recipiente que possa ir ao microondas, despeje a massa, leve ao microondas para assar por 2 minutos;
3. Enquanto isso, descasque e corte em rodela finas a banana para o recheio;
4. Retire a panqueca do microondas, recheia com a banana e a canela!

TEMPO DE PREPARO: 5 a 10 minutos.



CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – A MÃO COOPERADORA

Setor de Nutrição e Alimentação Escolar



CREME DE MANGA

INGREDIENTES:

- 1 Manga;

MODO DE PREPARO:

1. Descasque a manga, corte em cubos e coloque no liquidificador;
2. Bata até ficar um creme e depois peneire e está pronto.

TEMPO DE PREPARO: 5 minutos.



MUFFIN DE BANANA FIT

INGREDIENTES:

- **4 Bananas maduras;**
- **2 Ovos inteiros;**
- **1 Xícara de farinha de aveia;**
- **1 Colher de canela em pó;**
- **1 colher de fermento.**

MODO DE PREPARO:

1. Amasse as 4 bananas;
2. Bata os ovos;
3. Misture os ovos com a aveia e a canela;
4. Depois misture as bananas;
5. Por ultimo coloque o fermento;
6. Coloque nas forminhas e leve ao forno para assar por 30 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 45 minutos.



PICOLÉ DE MAÇÃ

INGREDIENTES:

- 1 Maçã;
- 1 Copo de água;
- 1 Colher de açúcar mascavo.

MODO DE PREPARO:

1. Higienize bem a maçã;
2. Corte a maçã em pedaços;
3. Bata no liquidificador a maçã com casca, coloque o copo de água e o açúcar.
4. Transfira para as forminhas de picolé ou copinhos com palitos de forma que de para desenformar.

TEMPO DE PREPARO: 10 minutos (pré – preparo) + 2 horas e 30 minutos (para congelar).



DICAS PARA MELHORAR A ACEITAÇÃO ALIMENTAR DAS CRIANÇAS

- 1. INCENTIVE SEMPRE. OFERTE QUANTAS VEZES SEJA NECESSÁRIO PARA QUE A CRIANÇA VENHA A EXPERIMENTAR!**
- 2. TENHA SEMPRE EM CASA OS ALIMENTOS QUE GOSTARIA QUE SEU FILHO(A) CONSUMA E EVITE AQUELES QUE NÃO DEVEM SER CONSUMIDOS!**
- 3. LEMBRE-SE SEU FILHO (A) VAI COPIAR SEUS HÁBITOS E NEM SEMPRE O QUE VOCÊ DIZ!**
- 4. FAÇA DOS MOMENTOS DE REFEIÇÃO, UM MOMENTO TRANQUILO!**
- 5. DEIXE SEU FILHO AJUDAR, PODE SER TAREFAS SIMPLES, COMO HIGIENIZAR AS FRUTAS E LEGUMES, MAS PARA ELES ESSAS TAREFAS TÊM GRANDE IMPORTÂNCIA, E IRÁ AUXILIAR A DESENVOLVER O INTERESSE POR ESTES GRUPOS ALIMENTARES.**