

Introdução das Frutas Nativas do Cerrado na Alimentação Escolar

Nutricionista: Claudia Lulkin

SEMINÁRIO REGIONAL CENTRO-OESTE



FORMAÇÃO E VALORIZAÇÃO DE QUEM ALIMENTA O BRASIL

PARA NUTRICIONISTAS E MERENDEIRAS
DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
NOTA 10



INSTITUTO FEDERAL
Sul de Minas Gerais



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



O quê representa a introdução das frutas nativas do Cerrado na Alimentação Escolar para o município de Alto Paraíso de Goiás e para o Território da Chapada dos Veadeiros:

- O modelo de desenvolvimento agrícola “carne-soja” (agronegócio de commodities) adotado no país, vem desmatando o Cerrado, acarretando problemas ambientais gravíssimos. O avanço da monocultura gera impacto sobre as comunidades rurais condenando à invisibilidade os processos de empobrecimento, exclusão social e territorial de agricultores familiares e agroextrativistas.

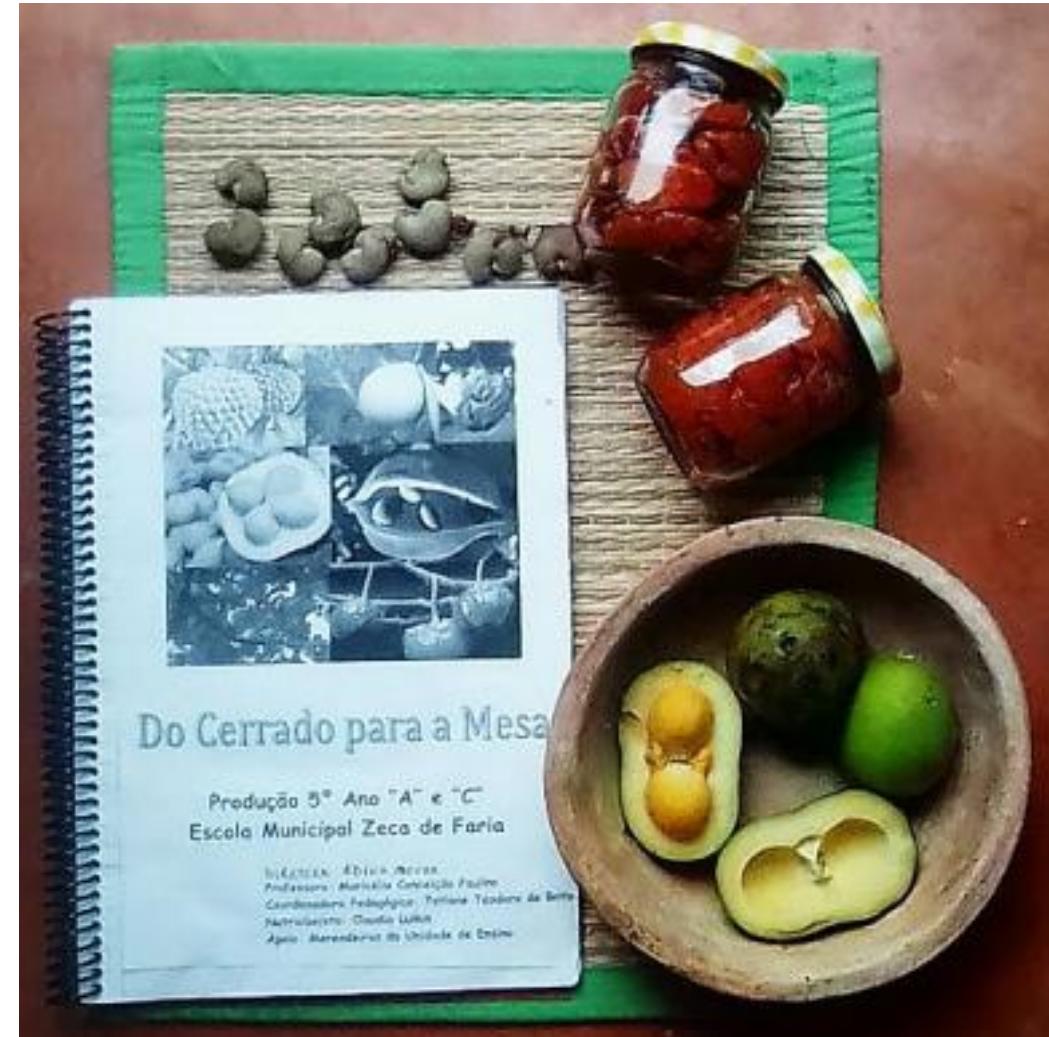
Manter o Cerrado em Pé mantém a Saúde Coletiva: econômica, ambiental e nutricional.

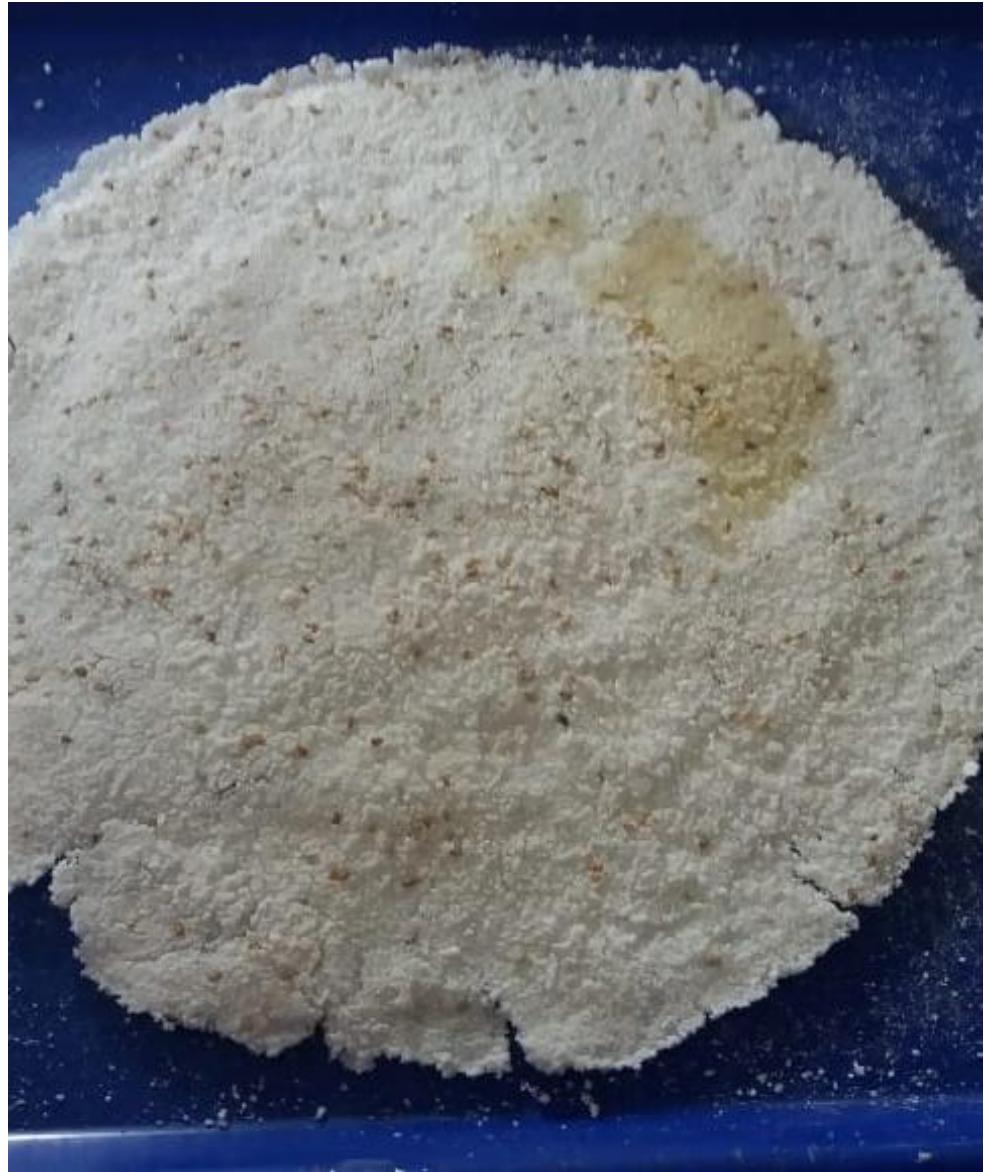
Introduzir as Frutas Nativas do Cerrado na Alimentação Escolar, mantendo essas “FLORESTAS DE ALIMENTOS ANCESTRAIS” é uma possibilidade de mitigar o impacto ambiental vivido, fortalecendo as Políticas Públicas resultantes de conquistas sociais por Alimentação Escolar Saudável e Segurança Alimentar. .

Do Cerrado para a mesa: articulando agricultura familiar com alimentação escolar pelas frutas nativas

Claudia Isabel Lukin²⁷

Nina Paula Laranjeira²⁸





Tapioca com gergelim



Vitamina de abacate com jatobá

Oficina com merendeiras



Arroz, farofa com carne, legumes e pequi



Canjica com Jatobá





Bolo de fubá com baru



Farinha de Baru

Exemplo de Ficha Técnica

CANJICA (COM BARU)										
ALIMENTOS	PER CAPITA	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS								
	(g/ml)	KCAL	PTN	LIP	CHO	FIB	CAL	MAG	Ferro (mg)	VIT C (mg)
Canjica	20	71,6	1,44	0,2	15,62	1,1	0,4	2,4		
Leite	150	105	38,1	40,35	58,8	NA	1335	115,5		
Açúcar	5	19,35	0,015	Tr	4,98	NA	0,4	0,05		
Farinha de Baru	5	25,1	1,195	1,91	0,79	0,67	7	8,9		
Canela	0,5	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA		
TOTAL	180,5	221,05	40,75	42,46	80,19	1,77	1342,8	126,85		

Vitamina de Abacate com Jatobá

VITAMINA DE ABACATE									CUSTOS	VALOR ORG
ALIMENTOS	PER CAPITA	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS								
	(g/ml)	KCAL	PTN	LIP	CHO	FIB	CAL	MAG	R\$	R\$
Abacate	50	48	0,6	4,2	3	3,15	4	7,5	0,34	6,96
Leite	100	64	2,93	3,23	5,92	0	107	9,71	0,48	4,87
Jatobá	15	3,72	0,084	-	1,14	0,76	0,6	1,75	1,42	95
Açucar	10	38,7	0,03	TR	0,99	NA	0,8	0,1	0,32	16,3
TOTAL		154,42	3,644	7,43	11,05	3,91	112,4	19,06	2,56	



Bolo de chocolate com baru



Vitamina de banana, maçã, aveia, farinha de baru e jatobá

BOLO DE CENOURA C/ BARU E COBERTURA DE CHOCOLATE											
ALIMENTOS	CASEIRA	PER CAPITA	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS					CUSTOS	VALOR ORG		
			(g/ml)	KCAL	PTN	LIP	CHO	FIB	CAL	MAG	R\$
Farinha de trigo	1kg	20	72	1,96	0,28	15,02	0,46	3,6	6,2	0,069	3,49
Cenoura	500g	50	17	0,65	0,1	3,85	1,6	11,5	5,5	0,4	8,19
Óleo vegetal	190g	5	44,2	NA	5	NA	NA	NA	NA	0,03	5,9
Ovo	4un	1	71,5	6,5	4,45	0,8	NA	21	6,5	0,56	16,99
Açúcar	150g	2	8	0,006	TR	0,19	NA	0,16	0,02	0,06	16,3
Água	1lt	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Fermento quim.	20g	1	0,9	0,005	0,001	0,439	0	0	0	0,004	10,3
Farinha de baru	250g	15	7,53	0,35	0,57	0,23	0,2	2,1	2,67	1,35	90
TOTAL			220,87	9,471	10,401	20,529	2,26	38,36	20,89	2,473	





- O Famoso “Geladinho De ABACATE COM JATOBÁ
- Feito pela REJANE e oferecido pela Profa. Elisangela (EAN)





Fruta congelada de Mangaba



Mousse de Araticum



Teoria e prática se unem pela saúde escolar

- <https://naspaunb.wixsite.com/naspa/publicacoes-e-divulgacao>
DO CERRADO PARA A MESA: articulando agricultura familiar com
alimentação escolar pelas frutas nativas
Profa. Dra. Nina Paula Laranjeira - Estudante: Nutr.Claudia Lulkin
Alto Paraíso de Goiás, dezembro de 2018

http://www.bdm.unb.br/bitstream/10483/22281/1/2018_Claudialsa_bellLulkin_tcc.pdf

Grata pela oportunidade! Pelo Cerrado em Pé!

Nutricionistaclaudialulkin@gmail.com



ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
NOTA 10



INSTITUTO FEDERAL
Sul de Minas Gerais



MAIS QUE ENERGIA



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

