

# 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.



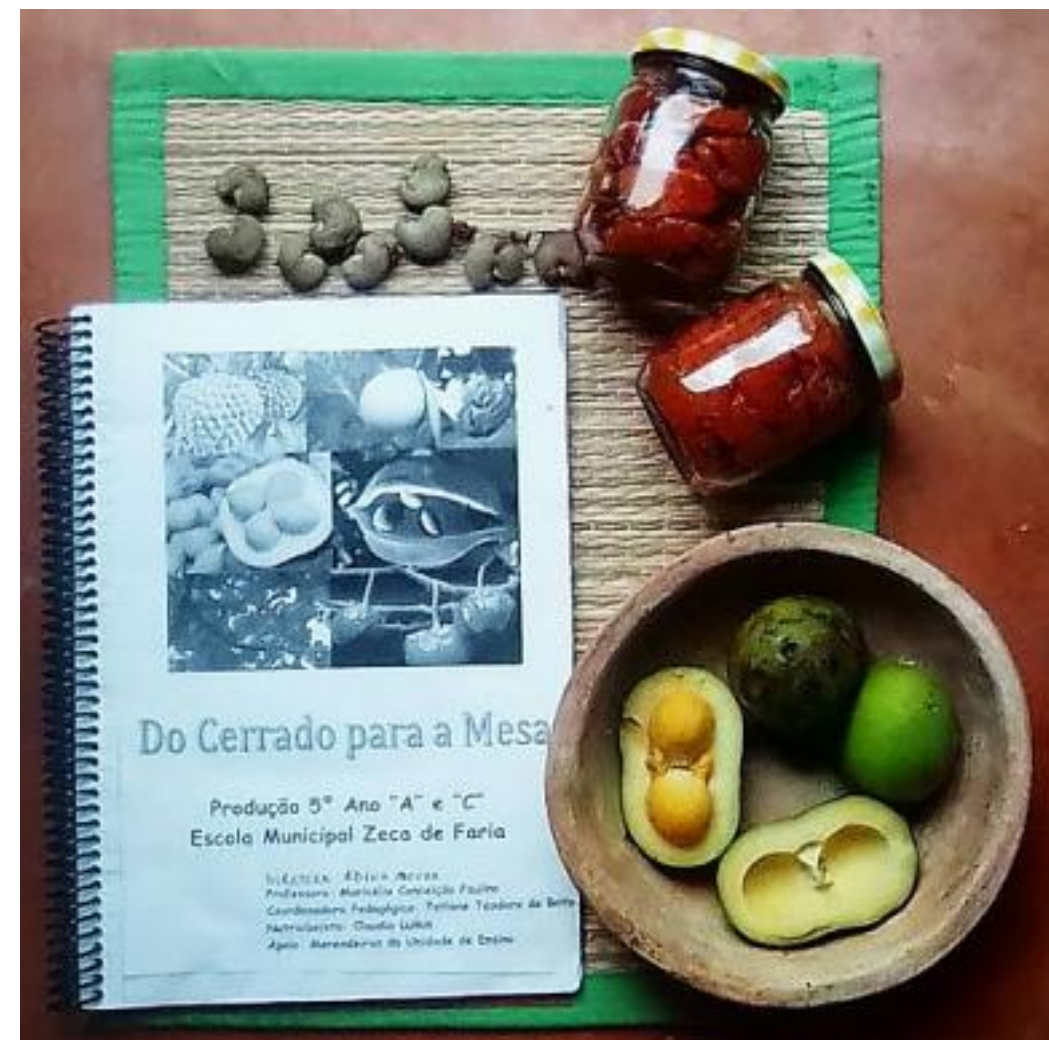
## **Manter o Cerrado em Pé mantém a Saúde Coletiva: econômica, ambiental e nutricional.**

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. .

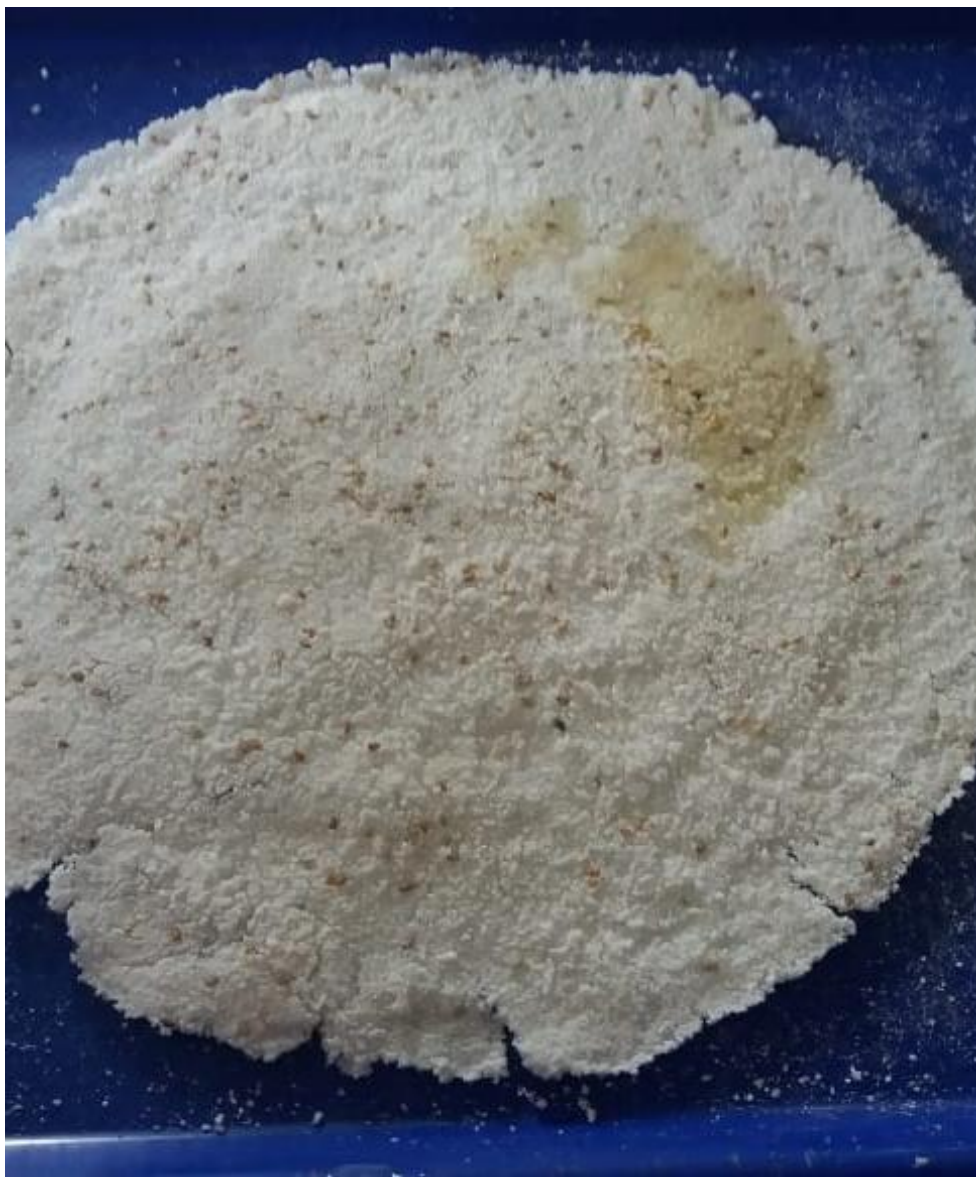
# Do Cerrado para a mesa: articulando agricultura familiar com alimentação escolar pelas frutas nativas

Claudia Isabel Lulkin<sup>27</sup>

Nina Paula Laranjeira<sup>28</sup>







**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		
<b>TOTAL</b>	<b>180,5</b>	221,05	40,75	42,46	80,19	1,77	1342,8	126,85		

## Vitamina de Abacate com Jatobá

VITAMINA DE ABACATE										
ALIMENTOS	PER CAPITA	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS							CUSTOS	VALOR ORG
	(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\$	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
<b>TOTAL</b>			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



# CAMPAH

## Adote uma salinha de aula com FRUTAS DOS QUINTAIS

A campanha: "ADOTE UMA SALINHA DE AULA COM FRUTAS DOS QUINTAIS" tem como objetivo oferecer mais frutas nas refeições das nossas crianças e assim garantir mais saúde para as mesmas!

Pessoas que tiverem frutas sobrando no quintal de casa, podem trazer para as unidades de ensino do município (CMEI e ESCOLAS), onde elas serão higienizadas e consumidas pelos alunos através de sucos, vitaminas e outros preparos.

Além de contribuir com a alimentação das nossas crianças, você também estará controlando a perda das frutas da época e valorizando os quintais locais.

Contato:  
**62 3446-1003**  
Secretaria Municipal de Educação



# Teoria e prática se unem pela saúde escolar

- <https://naspauhb.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  
belLulkin\\_tcc.pdf](http://www.bdm.unb.br/bitstream/10483/22281/1/2018_Claudialsa_belLulkin_tcc.pdf)





# Grata pela oportunidade! Pelo Cerrado em Pé!

**[Nutricionistaclaudialulkin@gmail.com](mailto:Nutricionistaclaudialulkin@gmail.com)**



ALIMENTAÇÃO  
ESCOLAR  
NOTA 10



INSTITUTO FEDERAL  
Sul de Minas Gerais



MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO

