

# A importância dos Saberes Orgânicos e dos Alimentos Regionais no Cardápio Escolar

Por: Danielle Theodoro

## SEMINÁRIO REGIONAL



FORMAÇÃO E VALORIZAÇÃO DE QUEM  
**ALIMENTA O BRASIL**

PARA NUTRICIONISTAS E MERENDEIRAS  
DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



ALIMENTAÇÃO  
ESCOLAR  
NOTA 10



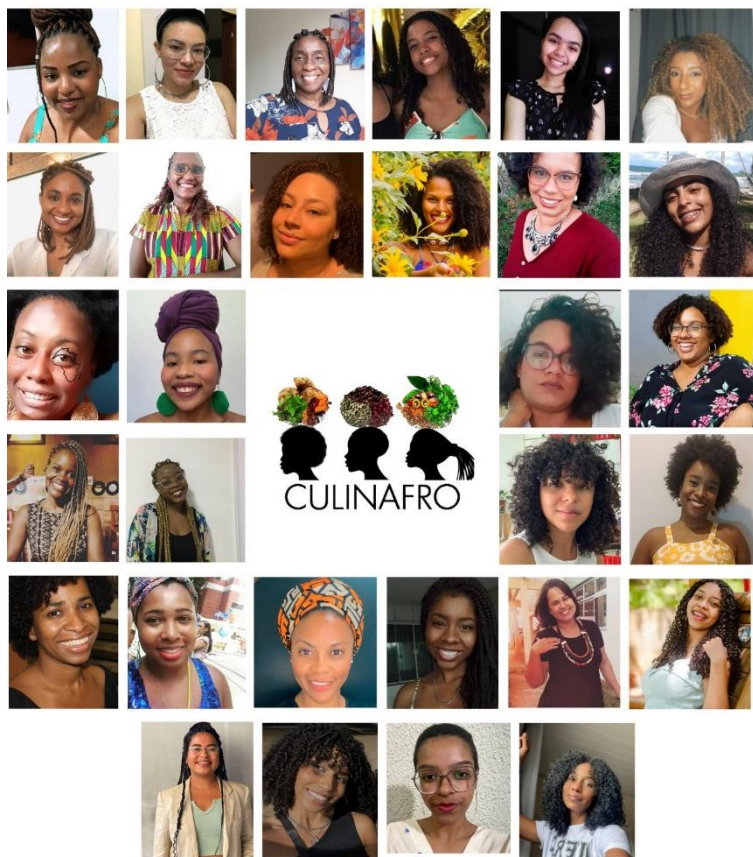
INSTITUTO FEDERAL  
Sul de Minas Gerais



MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

# De onde eu parto...



culinafro\_ufrj



# De onde eu parto...



# O que são saberes orgânicos?

- Saberes do corpo, da prática, da oralidade;
- Cozinheiras, parteiras, raizeiras, agricultores: educadores do cotidiano;
- Não vêm só dos livros, mas da experiência vivida



NEGO BISPO

# Alimentos Regionais e Sociobiodiversidade

- Valorizam cultura alimentar dos territórios
- Incentivam economia local, sazonalidade e pertencimento
- Conectam sustentabilidade com identidade e sabor

# PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais)

- São plantas com alto valor nutricional e cultural, muitas vezes invisibilizadas;
- Taioba, ora-pro-nóbis, vinagreira, beldroega, serralha;
- Como usar: refogados, sopas, bolinhos, tortas, saladas;
- São acessíveis, sustentáveis e saborosas.



# Taioba

- Digestão e funcionamento intestinal;
- Fortalecimento do sistema imunológico;
- Favorece a formação de ossos e dentes (cálcio);
- Ação anti oxidante e anti inflamatória (Vit C);
- Prevenção de anemia (rica em ferro);
- Contribuiu para o controle da pressão arterial (rica em potássio)



Fonte: Acervo Pessoal

# Taioba e Alimentação



Angu com Taioba



Farofa de Banana e Taioba

Fonte: Internet

# Ora Pro Nobis



Farofa de Ora Pro Nobis



Arroz de Ora Pro Nobis

# Bredo ou Caruru Rasteiro



Creme de Abóbora  
com Bredo



Fonte: Internet



Fonte: Chef Marcelo Paz (Morro do Salgueiro)



Omelete de  
Caruru

Fonte: Acervo Pessoal

# Opções sustentáveis e deliciosas

Bertalha Refogada



Fonte: Internet

Arroz com Talo de Couve



Fonte: Internet

# Cozinhar com dignidade: escutar e fortalecer quem faz a alimentação escolar acontecer

- As merendeiras exercem múltiplas funções: cozinham, organizam, cuidam, educam;
- Preparar alimentos in natura e da sociobiodiversidade exige tempo, técnica e estrutura;
- Utensílios adequados e boas condições de trabalho fazem grande diferença;
- Muitas merendeiras já dominam saberes ancestrais e práticos;
- A escuta e a parceria entre nutricionistas e merendeiras fortalecem a alimentação escolar;
- Quando há respeito e diálogo, a cozinha escolar se torna um espaço de educação, saúde e cuidado compartilhado.



Fonte: Internet

## A Merendeira que marcou minha vida:

- Foi merendeira da Escola Municipal Marechal Thaumaturgo de Azevedo, aonde fiz meu ensino fundamental 1, no Rio de Janeiro;
- Seu risoto era famoso: sabor que reunia cuidado e afeto;
- Hoje, com 87 anos, carrega um legado de amor e compromisso com a infância;
- Tia Silete me ensinou que a merenda pode ser um gesto de cuidado que dura a vida inteira;
- Merendeiras como ela educam, nutrem e marcam gerações!

## Tia Silete



Fonte: Acervo da Família

# Obrigada!



danielle.theodoro



ALIMENTAÇÃO  
ESCOLAR  
NOTA 10



INSTITUTO FEDERAL  
Sul de Minas Gerais



MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO