

Projeto Sesc+
**CRIANÇA
CIDADÃ**



**Nutrindo
com afeto**

SESC BARRA MANSÁ

Sesc

Oi, eu sou o Joca! Tudo bem?

Todo mês vou trazer coisas legais pra gente aprender e fazer juntinho com quem amamos.
(Aqueles que estão sempre pertinho da gente no dia a dia).

Pra começar...

Vocês sabiam que existe uma lei
(lei é uma regra que todo mundo precisa seguir)
que cuida só das crianças, assim como eu e você.

Essa lei chama-se - **Estatuto da Criança e do Adolescente, conhecida como ECA.**

E ela diz que:

**Aqui na nossa
revistinha mensal,
vamos falar de
alimentação,
comidinhas... hum,
que delícia!**

Art. 4: É dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do poder público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito à liberdade e à convivência familiar e comunitária.

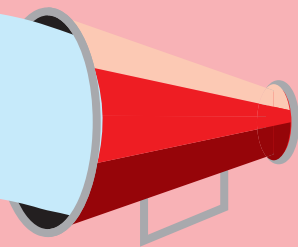
Alimentar-se bem é um direito que toda criança tem.

E comer saudável faz bem pro nosso corpinho e pra nossa cabeça.
Por isso, todo mês uma receitinha diferente, cheia de gostosuras pra aprendermos.

Uma pergunta: quero ver quem vai acertar!

Qual o primeiro alimento que nós experimentamos quando somos bebê? Vocês sabem?

Se você lembrou do leite, mais conhecido como “mamã”, você acertou.



Aquela lei que falamos, o ECA, diz que os papais, as mães e todos que cuidam das crianças, devem receber orientações sobre nosso primeiro alimento, o leite materno!
E também como e quando introduzir outras comidinhas!

Vamos descobrir juntos o quanto é importante comer direitinho, e que pode ser um aprendizado muito bacana ir para cozinha com quem cuida de você.

Além de vocês ficarem mais juntinhos, (ficar perto de quem a gente gosta faz bem pro coração, né?!)
vocês podem aprender:

**Novas texturas dos alimentos;
Novas sensações;
Novos sabores;
Novas cores, formatos;
E até mesmo novos sons.**

Já comeu alguma coisa crocante e percebeu o barulhinho que faz?!

A cozinha pode ser muito legal pra aprender coisas novas, mas é importante estar sempre acompanhado de um adulto, combinado?



Já que vamos aprender receitas pra nutrir nosso corpinho e estaremos pertinho de quem amamos, que tal chamarmos de **“Nutrindo com Afeto”**?

Sempre que verem esse nome escrito por aí, vão lembrar de mim, o Joca!

A primeira receita é para os bebezinhos que estão com os dentinhos nascendo:

Peitolé

Vocês vão me perguntar: o que é isso Joca, e vou contar: É um picolezinho de leite materno.

A nossa nutricionista preparou informações muito bacanas de aprender, olha aqui embaixo, na próxima página:



Oi, Joca!

Vamos falar um pouco sobre aleitamento materno antes de ensinar como fazer o Peitolé?

A recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde é que o aleitamento materno seja exclusivo - sem adição de qualquer alimento ou líquido - por seis meses e complementado até os dois anos ou mais.

Por conta dos muitos fatores que existem no leite materno, os bebês ficam protegidos contra infecções, faz com que ocorra menos mortalidade infantil. Sendo um alimento completo até o sexto mês de vida (FERREIRA et al., 2016).

A partir do sexto mês, pode-se começar com a introdução dos alimentos como de forma complementar a energia e os outros nutrientes que são fundamentais para o crescimento saudável e desenvolvimento, mantendo o aleitamento materno (BRASIL, 2015).

O ato de amamentar é muito mais que nutrir, é uma sábia estratégia natural que proporciona vínculo entre mãe e bebê, repercutindo no estado nutricional, no seu desenvolvimento cognitivo e emocional, e na saúde no futuro (em longo prazo), além de beneficiar a saúde mental da mãe (BRASIL, 2015).



Bem, agora vamos aprender a fazer o Peitolé?

Lembrando que o Peitolé NÃO deve substituir a mamada, deve ser oferecido ao bebê de vez em quando, apenas para aliviar o desconforto do nascimento dos dentinhos, em dias de calor.

Para começar, é muito importante que seja feita toda a higienização, que é a limpeza. Vamos ao passo a passo para ficar mais fácil de entender:

1º) HIGIENIZAÇÃO DO MATERIAL:
Higienize de forma correta: lave em água corrente e depois esterilize fervendo por no mínimo 15 minutos; Dê preferência aos produtos (assim como na mamadeira) com o alerta na embalagem: "livre de BPA" (bisfenol A) que é um composto dos plásticos que faz mal à saúde.



2º) HIGIENIZAÇÃO PESSOAL:

As mães devem lavar bem as mãos e as mamas com água e sabão neutro;
Prender os cabelos e utilizar touca ou pano limpo, retirar os adornos (anel, pulseira, brinco, relógio, etc.);
Usar máscara e evitar falar, espirrar ou tossir durante toda a ordenha, para evitar qualquer tipo de contaminação;
As unhas devem estar limpas e preferencialmente curtas;
Descartar o primeiro jato do leite;
Fazer a ordenha direto na forminha esterilizada e levar ao congelador assim que terminar.

Pode consumir em até 15 dias.

Dica: Coloque etiqueta em cada um com a data do manuseio e de validade.

Assista ao vídeo da receita em nosso canal no YouTube pelo link: <https://bit.ly/peitole>

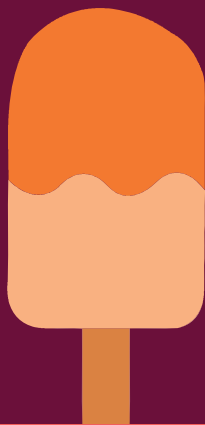


O leite materno é composto por água que tem um papel fundamental para regular a temperatura corporal. Por nutrientes como a proteína que age contra infecções e alergias alimentares. Tem quantidades adequadas de lipídios fornecendo 50% da energia do leite. Lactose que são carboidratos que favorecem a absorção de cálcio, além de também darem energia. E tem as vitaminas e minerais, micronutrientes tão importantes no crescimento e desenvolvimento (Neto, 2013).

Agora que tal um picolezinho de cenourinha? Uma receitinha saudável, refrescante e muito colorida.

Vocês sabiam que cada ingrediente ajuda a explorar alguma percepção sensorial:

Com nossos olhinhos conseguimos aprender e, pra quem já sabe, reconhecer as cores dos alimentos: a manga é amarelinha quando tiramos a casca.



A couve é verdinha, e agora é com vocês, qual a cor da cenourinha e do suco da laranja? – assim exploramos a visão.

Agora experimente pegar cada um dos ingredientes e sinta como são diferentes: a cenourinha comprida e dura, a manga em formato mais oval, e quando descascamos é molinha e molhada. A couve uma folha fininha cheia de traços que a deixa linda. E a laranja, parece uma bola de brincar, além de lisinha, quando descascada mostra seus gominhos. Quando o picolézinho estiver pronto você ainda vai sentir que ele é bem geladinho depois de congelado.

Além disso, também temos os cheirinhos dos alimentos, experimente cheirar a laranja, a cenourinha, a manga e a couve. Aposto que da próxima vez que estiver perto dessas gostosuras, sem olhar, só pelo cheirinho vão descobrir qual alimento está na sua frente. Com o nariz exploramos o olfato! Muito legal, não é?

Agora peça ao adulto, que está ajudando você na receita, a cortar a couve, e preste atenção no barulhinho que faz. E você, experimente, espremer a laranja, ela também faz barulhinhos. E perceba que exploramos a nossa audição através dos sons dos alimentos.

E por fim vamos aprender sobre o paladar!

Na nossa linguinha temos áreas onde sentimos os gostinhos dos alimentos, olhem essas imagens:



Doce



Azedo



Salgado



Amargo

Na pontinha da língua o doce, nas laterais os azedinhos dos alimentos, na extremidade o salgado e lá no fundo da nossa linguinha o amargo. Muito bacana, né?!

Agora tentem perceber o picolézinho de cenourinha que vocês fizeram hoje.

Se ele é doce, azedo, salgado ou amargo.

A nossa nutricionista explica como fazer e os benefícios de cada ingrediente do picolézinho de cenourinha.



Vamos começar?

Para fazer o **Picolezinho de Cenoura**, vamos precisar de:

- ½ Manga
- ½ Cenoura
- Suco de 1 Laranja
- ½ Folha de Couve



Dica:

Coloque uma etiqueta em cada potinho com o dia que foi feito e com a validade para 5 dias.

BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS

1º) **HIGIENIZAÇÃO DA FORMINHA:** lave em água corrente e depois faça a esterilização fervendo por no mínimo 15 minutos, dando sempre preferência aos produtos com o alerta na embalagem: “livre de BPA” (bisfenol A);

2º) **HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS:** lave tudo em água corrente, em seguida deixe de molho por 15 minutos na solução de água com hipoclorito de sódio (água sanitária - não se esqueça de ler o rótulo para saber se pode ser utilizada em alimentos).

É muito importante que seja bem enxaguado depois em água filtrada, para não haver contaminação. A quantidade a ser utilizada é a de 1 colher de sopa do hipoclorito para cada litro de água.

Pronto, já podemos voltar à receita!

Depois de tudo limpinho, vamos bater a manga e cenoura no liquidificador, colocar nas forminhas sem se esquecer do espaço da parte verde (couve e suco da laranja) de cima.

Esprema a laranja e bata com a couve. Depois coe e preencha o espaço da forminha. Prontinho! Só levar ao congelador!

A manga possui muitos nutrientes como vitaminas A que ajuda na visão e a vitamina C que auxilia no combate às inflamações, fortalecendo o sistema imunológico. Também tem magnésio, potássio e fibras que vão ajudar no bom funcionamento do intestino.

A cenoura é muito rica em sais minerais, como ferro, fibras, cálcio, potássio, zinco, várias vitaminas como a C, D, E, do complexo B. Todos eles são importantes para o organismo, ajudando no crescimento e desenvolvimento.

A laranja também é rica em vitamina C deixando o organismo mais resistente e em fibras.

Assim como todos os outros ingredientes da receita, a couve também possui vitamina C tão importante para proteger o organismo de infecções. Além de ser rica em cálcio, ela é importante para a formação dos ossos e manutenção da massa óssea.



Amiguinhos,
gostaram das receitas
e dos aprendizados?
Mês que vem esperamos
você para mais experiências
legais na cozinha.
**Abraços do Joca
e até lá!**



O Disque Direitos Humanos é um
serviço telefônico de recebimento,
encaminhamento e monitoramento
de denúncias de violação
de direitos humanos.

Disque 100 - Disque Direitos
Humanos - Disque Denúncia
Nacional

<http://crianca.mppr.mp.br/pagina-3.html>

EXPEDIENTE

Nutrindo com Afeto

COORDENAÇÃO EDITORIAL:

Daniel de Freitas Moura,
Ester Oliveira Bayerl,
Ibwnni Rocha Vieira,
Jonas Henrique Almeida da Silva e
Paulo Candido Damasceno

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO:

Aline Wick Resende de Aquino

TEXTOS E REVISÃO:

Bárbara Sant'Anna Bizarro e
Taisa Aparecida Elias Junqueira

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

FERREIRA, J. L. L. L.; MEDEIROS, H. R. L.; SANTOS, M. L.; VIEIRA, T. G. Conhecimento das puérperas acerca da importância do aleitamento materno exclusivo nos seis primeiros meses de vida. Temas em Saúde, v.6, n.4, p.129-147, João Pessoa, 2016.

CAPUTO NETO, M. Caderno de Atenção à Saúde da Criança: Aleitamento Materno. Secretaria de Estado da Saúde. Banco de Leite Humano de Londrina. IBFAN Brasil. Sociedade Paranaense de Pediatria. Paraná, 2013.