

Projeto Sesc+
**CRIANÇA
CIDADÃ**



Nutrindo
com **afeto**

EDIÇÃO DE JULHO DE 2021

SESC BARRA MANSA

Sesc



Olá amiguinhos, Joca na área!

Julho, mês de Festa Julina, mês de
ARRAIÁ DO SESC, minha gente. Anariê!

Aposto que vocês vão adorar, afinal é uma das épocas mais esperadas do ano, seja pelas festinhas da escola, da igreja ou do nosso bairro. Além de muito balancê, quadrilhas, pescaria, baldeezinhos e fogueira. Tem várias comidinhas gostosas e típicas das festas julinas.

Mas, antes quero saber se todo mundo está atento!

A alimentação saudável é muito importante para o crescimento das crianças, e até mesmo em datas festivas é possível alimentar-se de maneira que nosso corpinho agradeça.

Nesse mês, em comemoração as festas julinas, aqui no Arraiá do Joca, vamos falar não apenas dos quitutes típicos. Mas, também sobre essa festa tão esperada e tão popular em nosso país, combinado?

Quando vocês pensam em festa julina, qual a comida típica lhes vem a cabeça?

Eu logo penso em milho verde!

Humm, já deu água na boca.

Mas existem muitas delícias, não é mesmo?

E cada região do Brasil tem suas tradições, suas comidas típicas e sua maneira tradicional de celebrar esse evento tão legal e rico culturalmente.

Olha que bacana, amiguinhos!

O Estatuto da Criança e do Adolescente - ECA também prevê que nós, crianças, temos direito a participar da vida cultural.



Em maio, falamos que o **Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA** prevê que toda criança tem direito à alimentação saudável. Conversamos também sobre os estímulos que os alimentos podem fazer no nosso corpinho, vocês lembram?

Se ainda não leu, acesse esse link e poderemos ler juntinhos.

<https://www.sescrj.org.br/noticias/assistencia/nutrindo-com-afeto-confira-receitas-gostosas-para-suas-criancas/>

SIM!

Somos muito importantes e temos várias leis que nos protegem. Toda edição aprenderemos um pouquinho, combinado?



Art. 71. A criança e o adolescente têm direito à informação, cultura, lazer, esportes, diversões, espetáculos. Produtos e serviços que respeitem sua condição peculiar de pessoa em desenvolvimento.

E VOCÊS VÃO ME PERGUNTAR: MAS, O QUE É CULTURA, JOCA?

No dicionário está escrito assim - Cultura:
conjunto de conhecimentos, costumes, crenças, padrões de comportamento, adquiridos e transmitidos socialmente, que caracterizam um grupo social.

Cultura é o modo como vivemos, como nossos bisavós e avós ensinam suas experiências para nós e reproduzimos.

Cultura está presente no nosso modo de comer, vestir, nas danças, nas músicas que escutamos, nas brincadeiras que brincamos, nas festas populares do nosso país, como a festa junina.

Vou contar uma curiosidade a vocês:
SABEM COMO SURGIRAM AS FESTAS JUNINAS E JULINAS NO NOSSO PAÍS?

Lá no começo, quando os povos portugueses e espanhóis chegaram ao Brasil, eles trouxeram muito da sua cultura (coisas que eles já costumavam fazer nos países deles), e junto com tradições da igreja católica começaram as comemorações relativas a **São João, Santo Antônio e São Pedro** –

Santos da igreja e por isso: padroeiros das festas juninas.



Santo Antônio

(homenageado dia 13 de junho)
conhecido como Santo Casamenteiro;



São João

(homenageado dia 24 de junho)
Santo Festeiro também conhecido como protetor dos casados e doentes;



São Pedro

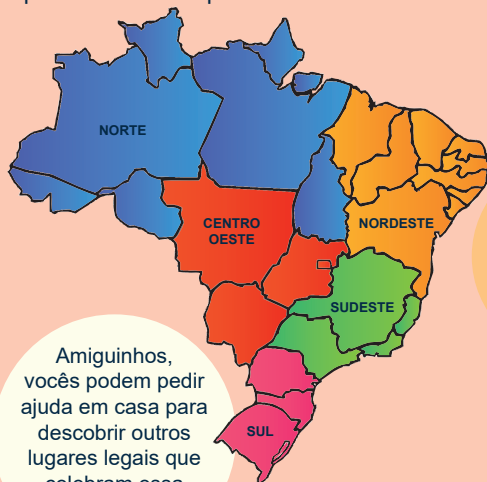
(homenageado dia 29 de junho)
Santo Guardião do Céu, também conhecido como protetor das viúvas e dos pescadores.

Cada região do Brasil comemora as festas juninas e julinas do seu jeitinho, mas é importante a gente lembrar que estas festas no começo, tinham forte tom religioso, por conta da igreja católica. Hoje, tornou-se uma festa popular comemorada em todo cantinho desse país.

O Nordeste é a região tradicional das festividades de São João.
Mas o Brasil inteiro comemora à sua maneira essa tradição que já virou patrimônio cultural do nosso país.

A maior festa julina do país é o **São João de Campina Grande**. Acontece na cidade de Campina Grande, localizada no estado da Paraíba. Mas há outras festas muito famosas espalhadas: **Bumba Meu Boi** (em São Luís, no Maranhão), **São João de Caruaru** (em Pernambuco), **Arraial do Banho de São João** (em Corumbá), **Arraial de Belo Horizonte** (em Belo Horizonte, Minas Gerais).

E também as tradicionais festas juninas do **Sesc (O Nordeste é Aqui)** espalhadas por vários municípios do Rio de Janeiro.



Amiguinhos, vocês podem pedir ajuda em casa para descobrir outros lugares legais que celebram essa festividade.



Festa sem música não é festa completa, então, aqui no Arraia do Sesc, tem música típica de festa junina também. Vou cantar duas a vocês e quem souber outras cante também!

"Olha pro céu meu amor
Veja como ele está lindo
Olha pra'quele balão multicolor
Que lá no céu vai sumindo"
(Olha Pro Céu - Luiz Gonzaga e José Fernandes)

A cultura também está representada nas músicas que cantamos, sabiam?

"Pula a fogueira laíá,
pula a fogueira loiô.
Cuidado para não se queimar.
Olha que a fogueira já queimou
o meu amor."
(Pula Fogueira - Getúlio Marinho)

É muito bacana que cada região do Brasil tenha uma cultura diferente, um jeito de viver diferente, comidas típicas de cada lugar, sotaques e gírias regionais.

Querem ver um outro exemplo?

Em Minas Gerais o povo fala **UAI**, na Bahia – **OXENTE**, no Sul do país é **TCHÊ**, em São Paulo – **MEU**, no Rio de Janeiro – **CARACA**. E por aí vai. Até o jeito que falamos faz parte da nossa cultura.

Esses exemplos chamamos de gírias regionais.

O Brasil é um país muito grande, tem várias culturas, o que faz de nós brasileiros ricos culturalmente, olha que legal. E por isso devemos respeitar cada pessoa e suas raízes culturais, entendido?

É no encontro com outras crianças, adultos e idosos que culturas e tradições permanecem ao mesmo tempo em que são recriadas.

Aprender sobre nosso país e o que acontece nele é muito importante para as crianças, para nossas mães, nossos papais e todos em casa também, porque é assim que entendemos a nossa cultura.

Nosso papo hoje foi animado, não é mesmo? Fizemos algumas descobertas juntos, mas o que vocês não podem esquecer é que a participação na vida cultural é um direito meu, seu e de todas as crianças. E participar das festas julinas da nossa região também é um direito de todos nós!

Viva São João! Viva Santo Antônio!

Viva São Pedro! Viva as festas julinas!

Viva todas as crianças!

Oi, Joca! Vamos falar mais um pouco sobre festa julina?

Você sabia que a gente pode se alimentar de uma maneira melhor, ou seja, mais saudável com receitas deliciosas e bem típicas de festa julina?

Vim trazer algumas dicas para você e para os responsáveis de crianças (pai, mãe, avó, avô, etc.) aproveitarem bem a festança!



Nutrendo com afeto

Primeiro de tudo ao preparar as comidas julinas, coloque menos sal, gordura e açúcar.

Use os temperos que são naturais, como por exemplo: alho, cebola, pimentão, cebolinha e coentro;

Na hora de adoçar as bebidas e sobremesas, utilize açúcar mascavo ou demerara (tipo de açúcar em grãos);

Evite os alimentos gordurosos e industrializados (refrigerantes, biscoitos recheados, linguiça, presunto, salsicha, salsichão, etc.);

Lembre-se de comer sempre devagar e mastigar bem os alimentos.

Todos os dias devemos nos alimentar com frutas, legumes e verduras de várias cores. Quanto mais colorido, melhor!

Cada cor de um alimento traz os benefícios para a nossa saúde, vamos conhecer?



Outra dica importante é que devemos consumir muita água.



Nosso corpo precisa de água, as crianças costumam brincar, correr e pular. Acabam suando e a água ajuda a repor a energia.

Os alimentos **BRANCOS** ajudam na produção de energia para o nosso corpo. Quais são eles? Aipim, aipo, alho, alho-poró, aspargo, banana, cará, cebola, cogumelo, couve-flor, graviola, inhame, nabo e pera.

Já os **VERMELHOS** são bons para memória, olhos, coração e pele. Como a acerola, cebola vermelha, cereja, goiaba vermelha, melancia, morango, pera vermelha, pimenta, pimentão vermelho, rabanete, romã e tomate.

Os **LARANJAS** também ajudam o coração, visão e sistema de defesa do nosso corpo. Por exemplo: abacaxi, abóbora, ameixa amarela, batata doce, batata inglesa, caju, carambola, caqui, cenoura, damasco, gengibre, laranja, mamão, manga, maracujá, mexerica, moranga, melão, milho, nectarina, pêssego, pimentão amarelo e tangerina.

Os **ROXOS** mantêm a saúde da pele e da parte do corpo que recebe os alimentos (o sistema digestivo). Exemplos: alcachofra, almeirão roxo, alface roxa, ameixa preta, amora, azeitona preta, berinjela, beterraba, cebola roxa, figo roxo, framboesa, repolho roxo e uva roxa.

E os **VERDES** colaboram para o crescimento, no fortalecimento de ossos e dentes. São eles: abacate, abobrinha verde, acelga, almeirão, alface, azeitona verde, brócolis, cebolinha, coentro, couve, chuchu, ervilha, jiló, kiwi, limão, maxixe, mostarda, pepino, pimentão verde, quiabo, repolho, salsa, uva verde e vagem.

Vamos aprender a fazer umas comidinhas gostosas?

Retirando o sal, do bolinho, poderá ser oferecido ao bebê a partir de seis meses.

Como untar uma forma antes de assar um alimento:

Lave a forma com água e detergente neutro;

Depois de seca, passe com a ajuda de um pincel de cozinha (para quem não tem o pincel, pode usar um pedaço de guardanapo ou toalha de papel) um pouco de gordura - manteiga ou óleo (de soja ou de coco), fazendo uma camada fina e espalhando por toda a forma;

Se a receita pedir que seja untada e enfarinhada, coloque um pouco de farinha (pode ser a de trigo ou de arroz, por exemplo). Vá espalhando pela forma balançando levemente com a mão - a farinha vai grudar na gordura;

Retire a farinha que não "grudou" na forma e está pronta.

BOLINHO ASSADO DE BATATA DOCE

Ingredientes:

2 batatas doces médias cozidas
100g (aproximadamente 1 xícara)
de frango cozido e desfiado
uma pitada de sal
farinha de rosca

Modo de preparo:

Cozinhe as batatas e amasse com um garfo ainda quente ou use o espremedor de batatas.

Acrescente o frango cozido e desfiado, a pitada do sal e misture bem.

Depois é só fazer bolinhas da massa com a mão e passar na farinha de rosca. Colocar em uma forma untada e levar ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.

Rendimento: 15 bolinhas médias.

Benefícios

É uma ótima fonte de minerais, ferro, cálcio, potássio, enxofre e magnésio. É muito gostoso e faz bem!

BOLO DE FUBÁ

Ingredientes:

3 ovos
1 xícara de fubá
1 xícara de farinha de trigo integral
ou farinha de arroz
1 xícara de açúcar mascavo ou demerara
1/2 xícara de leite
1/2 xícara de óleo de soja ou de coco
1 colher de sopa de fermento químico em pó

Modo de preparo:

Primeiro, quebramos os ovos um por um (em uma vasilha separada para conferir se estão bons para uso) e colocamos no liquidificador junto com a farinha de trigo, fubá, açúcar, leite e o óleo.

Depois de batido, passe para uma vasilha e adicione o fermento em pó. Coloque em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno a 180°C por um tempo de aproximadamente 30 a 40 minutos.

Rendimento: 8 pedaços

Benefícios

Sua cor mais escura é parecida com o caldo de cana. Contém minerais como ferro, potássio, cálcio, magnésio e vitaminas.

DOCINHO DE BANANA

Ingredientes:

3 bananas amassadas
6 colheres de sopa de aveia
canela a gosto

A lista de benefícios para a saúde é grande, ela é rica em potássio, fibras, magnésio, fósforo e vitaminas do Complexo B.

Modo de preparo:

Misture os ingredientes e espalhe em uma forma untada com óleo e farinha. Asse em forno pré-aquecido a 180°C até que fique levemente dourado. Depois corte em quadradinhos e está pronto.

Rendimento: 15 quadradinhos





Amiguinhos,
gostaram das receitas
e dos aprendizados?
Na próxima edição 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'Ana Bizarro e
Taisa Aparecida Elias Junqueira

REFERÊNCIAS

Origem da Festa Junina.
<https://www.df.senac.br/faculdade/origem-da-festa-junina/#:~:text=O%20c,ome%20da%20festa%20junina,ssim%20como%20muitas%20utras%20trad%20%C3%A7%C3%B5es.>

Devoção e diversão: Expressões contemporâneas de festas e santos católicos.
<https://periodicos.ufpa.br/revistas/revistasantropologicas/article/view/1167/113357>

BRASIL. LEI Nº 8.068, DE 13 DE JULHO DE 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18069.htm

BRASIL. DECRETO Nº 99.710, DE 21 DE NOVEMBRO DE 1990. Dispõe sobre a Convenção sobre os Direitos da Criança. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/1990-1994/099710.htm

Michaelis. Moderno dicionário da língua portuguesa. São Paulo: Melhoramentos, 1998.

Promoção do consumo de frutas, legumes e verduras: Programa "6". Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: http://www.rio.rj.gov.br/dstatic/10112126881/DLFE2001.pdf?saodla_1.pdf Acesso em 13 de Maio de 2021.

Vizzotto, Márcia; Pereira, Elisa dos Santos; Castro, Luis Antonio Saita de; Raphaeli, Chirle de Oliveira; Krolow, Ana Cristina. Composição mineral em grânulos de batata-doce de polpas coloridas e adequação de consumo para grupos de risco. Brazilian Journal of Food Technology, 2018 Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/bjft/v21n1/1981-6723-bjft-21-42016175.pdf> Acesso em 13 de Maio de 2021.

Alimentação saudável: Qual o melhor açúcar? Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/leu-quer-me-alimentar-melhor/tipos-de-a-cucar-saiba-escolher-o-mais-saudavel#:~:text=Como%20o%C3%A3o%20p,assa%20por%20refinamento,a%20por%20%C3%A3o%20e%20as%20vitaminas.> Acesso em 19 de Maio de 2021.