

Arco-íris no prato



Science
Film
Festival

Knowledge
Through
Entertainment

FILMES

-  **Dente-de-leão: a pegada ecológica**
-  **Os Jovens e o Corona**

OBJETIVOS PRINCIPAIS

- 1 Entender o valor nutritivo de alimentos coloridos**
- 2 Entender a importância de consumir alimentos coloridos**
- 3 Entender a relação entre uma dieta saudável e imunidade**
- 4 Aprender como preparar sua própria comida de modo saudável e gostoso**
- 5 Se conectar com sua família por meio da comida e de hábitos saudáveis**

INTRODUÇÃO

Fique saudável comendo todas as cores de um arco-íris nutritivo! Os pigmentos que dão às frutas e vegetais suas cores brilhantes representam uma variedade de nutrientes que nos protegem. Ao comer refeições coloridas, você aproveita o poder desses alimentos que melhoram o sistema imunológico.

Alimentos saudáveis também podem ser saborosos. Em vez de depender de fast food ou alimentos processados, podemos facilmente fazer alimentos saudáveis em casa, com ingredientes frescos. Aprender a cozinhar alimentos saudáveis e incorporar isso como parte de um estilo de vida ativo é uma habilidade valiosa para crianças e também adultos.

TÓPICOS

Biologia **saúde e bem-estar** **culinária**

PALAVRAS-CHAVE

cores do arco-íris **nutrição** **frutas**
vegetais **imunidade** **saúde** **dieta**
alimentar **receita** **baixa caloria**
estilo de vida saudável

NÍVEL

Todas as idades

TIPO DE RECURSO

Demonstração

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Qualquer quantidade (apesar de funcionar melhor com grupos pequenos)

MODALIDADE

Online e ao vivo

TEMPO DE ATIVIDADE

40 min

Arco-íris no prato

QUESTÕES GUIA

- De onde vem a energia necessária para realizarmos nossas atividades diárias?
- Comida é tudo igual? Algumas delas nos dão mais nutrição que outras? Que tipo de alimento faz bem pra saúde?
- Existe alguma conexão entre a cor das frutas e vegetais e seu valor nutricional?

Atividade Inicial

- Materiais - papel, lápis, lápis de cor
- Peça para as crianças desenharem e colorirem um arco-íris.
- Agora, peça que elas escrevam o nome de frutas e vegetais que tenham a mesma cor de cada um dos traços do arco-íris.
- É muito colorido? Como você acha que é o sabor de uma comida que tenha gosto de arco-íris?

MATERIAIS/PREPARAÇÃO/ MODO DE FAZER

Parte 1 - Vamos cozinhar um arco-íris!

INGREDIENTES PARA A PIZZA ARCO-ÍRIS

- Pão sírio/Massa de Pizza - 1
- Molho de tomate - feito em casa - 4 colheres ou o suficiente pra espalhar no pão
- Queijo fatiado - ¼ de xícara ou o suficiente para cobrir o molho
- Vegetais coloridos - aproximadamente 2 xícaras
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 1 colher de chá de orégano e manjeriço secos



Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 200°.
2. Coloque o pão em uma forma e espalhe as colheres de molho. Depois, cubra com uma camada de queijo.
3. Coloque os vegetais sobre o queijo, ordenando-os de acordo com as cores do arco-íris.
4. Despeje o azeite e salpique os temperos à gosto.
5. Cozinhe por 20 minutos ou até que os vegetais estejam cozidos e a massa crocante.
6. Fatie e sirva quente (Figura 1).

Arco-íris no prato

Ingredientes para o Mini-taco de Arco-íris

Para os tacos - (procure receitas, caso queira prepará-los em casa)

- Tortilha - 3
- 1 colher de sopa de açúcar cristal
- ½ colher de chá de canela
- 1 colher de sobremesa de manteiga



Para o recheio

- Cream cheese
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de açúcar cristal
- ½ colher de chá de canela
- ½ xícara de morangos cortados
- ½ xícara de laranjas picadas e descascadas
- ½ xícara de abacaxi picado
- ½ xícara de kiwis descascados e picados
- ½ xícara de blueberry

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 200°.
2. Para fazer as tortilhas em tamanho mini, você pode usar uma forminha ou uma lata de alumínio aberta.
3. Misture o açúcar e a canela.
4. Coloque as tortilhas numa fôrma e passe manteiga sobre elas. Depois, salpique o açúcar e a canela.
5. Dobre delicadamente cada tortilha ao meio e pendure-as de cabeça para baixo na grade do forno. Asse por 5 - 7 minutos, retire e reserve.
6. Em uma tigela grande, bata o cream cheese, o mel, o açúcar e a canela até ficar cremoso, por cerca de 3 minutos.
7. Coloque 1 a 2 colheres de chá do recheio em cada casca.
8. Cubra com as frutas fatiadas na ordem das cores do arco-íris. (Figura 2)

Observação:

Podem ser utilizadas frutas da estação em cores variadas, conforme disponíveis em sua região.

Chantilly pode ser usado no lugar do cream cheese.

Caso você não tenha acesso às tortilhas, você pode substituí-las por pão, biscoitos ou qualquer outra alternativa saudável disponível localmente.

Arco-íris no prato



PARTE 2: CALCULE O VALOR NUTRITIVO DO SEU ARCO-ÍRIS

Calcule o valor nutritivo dos alimentos que você cozinhou - abaixo segue um link para uma calculadora de nutrição que você pode usar (em inglês):

PARTE 3: DESAFIO DA COZINHA PARA A FAMÍLIA

Escolas e cineclubes podem usar as redes sociais para pedir às famílias que compartilhem fotos de receitas saudáveis e com as cores do arco-íris que prepararam em casa para incentivar a alimentação saudável na comunidade. Isso irá promover a importância de comer frutas e vegetais locais, de todas as cores, e as ideias de receitas irão encorajar mais pessoas a fazerem isso acontecer.

PROMOVENDO DISCUSSÕES

1) Como podemos incorporar facilmente uma dieta colorida em nosso estilo de vida?

Alcançar um total de 4 1/2 xícaras de frutas e vegetais coloridos por dia é a meta para um prato poderoso. Aqui estão algumas maneiras de fazer isso acontecer:

- **Porções não tão grandes.** 1/2 xícara de frutas ou vegetais crus picados equivale a uma porção. As folhas verdes ocupam mais espaço, portanto, 1 xícara picada conta como uma porção. 1/2 xícara de frutas secas equivale a uma porção.
- **Pense em duplas.** Tente comer duas porções de manhã, duas à tarde e duas à noite.
- **Os lanches também contam.** Sente fome entre as refeições? Coma um pedaço de fruta ou pegue alguns vegetais crus fatiados para levar.
- **Ao fazer compras, olhe para o seu carrinho.** Se

você descobrir que a maioria das opções tem uma ou duas cores iguais, troque algumas para aumentar as cores - e fitonutrientes - em seu carrinho.

- **Coma fora de forma colorida.** Comece com uma xícara de sopa de vegetais. Escolha uma salada de rúcula ou espinafre e veja se eles podem adicionar vegetais extras. Complete a sua refeição com frutas frescas para a sobremesa e uma xícara de chá verde relaxante.
- **Compre do pequeno.** Feiras orgânicas, cooperativas, mercados municipais e centros estaduais de abastecimento costumam ser ótimas fontes de produtos frescos. Peça a um agricultor ideias sobre como preparar frutas e vegetais que são novos para você.
- **Produtos congelados também fazem bem!** É melhor comer na estação, mas como os produtos sazonais podem ser limitados, frutas e vegetais congelados são as melhores alternativas.

Lembre-se, a cor em frutas e vegetais é ouro, e quanto maior a variedade, melhor.

2) Por que precisamos comer alimentos de cores diferentes?

Frutas e vegetais coloridos fazem uma bela fotografia da saúde porque contêm fitonutrientes, compostos que dão às plantas suas cores ricas, bem como seus sabores e aromas distintos. Os fitonutrientes também fortalecem o sistema imunológico de uma planta. Eles protegem a planta de ameaças em seu ambiente natural, como doenças e excesso de sol. Quando os seres humanos consomem alimentos vegetais, os fitonutrientes nos protegem de doenças crônicas. Os fitonutrientes têm potentes efeitos anticâncer e previnem doenças cardíacas.

Tente incluir o máximo possível de cores à base de plantas em suas refeições e lanches. Cada cor oferece vários benefícios à saúde e nenhuma cor é superior à outra, por isso o equilíbrio de todas as

Arco-íris no prato



Science
Film
Festival

Knowledge
Through
Entertainment

cores é mais importante. Obter o máximo de fitonutrientes também significa comer as cascas coloridas, que são as fontes mais ricas de fitonutrientes, junto com a polpa dos alimentos. Tente evitar descascar alimentos como maçãs, pêssegos e berinjela, para não perder sua fonte mais concentrada de elementos químicos benéficos.

AUTORES E FONTES

Criado e enviado por Yoshida Menon e Preveena Nandakumar, Science Educators, Índia.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

A supervisão/ajuda de um adulto será necessária para cortar os vegetais, frutas e cozinhar

DESDOBRAMENTOS POSSÍVEIS

Alunos mais velhos podem aprender como os fitoquímicos e antioxidantes em frutas e vegetais de cores vivas aumentam nossa saúde:

Vermelho: o licopeno reduz o risco de câncer de mama e de próstata e melhora a saúde do coração, cérebro, olhos e ossos.

Laranja: o betacaroteno combate o câncer, reduz a inflamação, apoia o sistema imunológico e melhora a visão.

Amarelo: a vitamina C e os flavonóides estimulam o sistema imunológico, reduzem a inflamação, inibem o crescimento de células tumorais e desintoxicam substâncias nocivas.

Verde escuro: o cálcio fortalece os ossos e músculos, além de melhorar a saúde do coração.

Verde claro: a luteína elimina o excesso de estrogênio e carcinógenos e ajudam a saúde ocular.

Azul: as antocianinas destroem os radicais livres, reduzem a inflamação e aumentam a saúde do cérebro.

Roxo: o resveratrol aumenta a saúde do coração e do cérebro e pode diminuir a produção de estrogênio.

Marrom: a fibra aumenta a digestão e a perda de peso e ajuda a remover resíduos, como o excesso de hormônios e substâncias cancerígenas.