

I Mostra de Experiências de Bancos de Alimentos



- o Congregação de São Judas Tadeu
Instituto Educacional São



Nutricionista: Shirlei de Jesus

Público atendido: 170 Crianças de 02 a 06anos em vulnerabilidade social moradores do Paranoá e Itapoã, encaminhadas pelo CRAS à instituição.

Funcionários: 45 colaboradores



Parceria Mesa Brasil

- Desde 2011 somos contemplados com esta parceria...



Qual a importância do Programa Mesa Brasil

o Já parou pra pensar?



**No nosso olhar...é muito mais
que um prato saudável!**



Rede solidária

Que recebe de onde sobra para
levar para onde falta!

Nesses momentos de falta
descobrimos o



Como aproveitar integralmente os alimentos?????



Aproveitamento Integral dos Alimentos

Torta salgada de casca de abóbora com recheio de talos (Fonte: Cartilha Programa Mesa Brasil SESC)

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de casca de abóbora
- 1 xícara (chá) de talo de couve e salsa
- 1 cenoura ralada
- ½ copo de óleo
- ½ pacote de queijo ralado (50g)
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 1 copo de leite (250 ml)
- sal a gosto
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

Modo de Preparo

Recheio

Refogar a cebola, o alho, os talos e a cenoura.

Massa

Colocar os ovos, a casca de abóbora, o óleo, o queijo ralado, o leite e o sal no liquidificador. Despejar a massa em uma vasilha e misturar o trigo, o recheio e por último o fermento em pó. Levar ao forno por 30 minutos em forma previamente untada com margarina ou óleo e farinha de trigo.



Participamos de Ações Educativas



Arca do Sabor e SESC/DF Mesa Brasil
Instituto Educacional São Judas Tadeu

Participamos de Ações Educativas



ATIVIDADE

Aveia, banana e mel



X

| Porção 22g (1 barra/ bar) | | | |
|---------------------------|--------------|----------|----------------|
| Quantidade por porção | %VD(*) | Por 100g | |
| Valor energético | 84kcal=353kJ | 4% | 382kcal=1604kJ |
| Carboidratos | 18g | 6% | 82g |
| Proteínas | 1,0g | 1% | 4,5g |
| Gorduras totais | 1,1g | 2% | 5,0g |
| Gorduras saturadas | 0,3g | 1% | 1,4g |
| Gorduras trans | 0g | ** | 0g |
| Gorduras monoinsaturadas | 0,2g | ** | 0,9g |
| Gorduras poliinsaturadas | 0,5g | ** | 2,3g |
| Cholesterol | 0mg | ** | 0mg |
| Fibra alimentar | 0,4g | 2% | 1,8g |
| Sódio | 16mg | 1% | 73mg |

Ingredientes

INGREDIENTES: XAROPE DE GLICOSE, CEREAIS (42%) [FLOCOS DE CEREAIS (FARINHAS DE ARROZ, MILHO, TRIGO RICA COM FERRO E ÁCIDO FÓLICO, CEVADA E AVEIA, ACÚCAR, MALTODEXTRINA, EXTRATO DE MALTE, SAL, ANTIUMECTANTE CARBONATO DE CÁLCIO INS170i E ESTABILIZANTE FOSFATO DISSÓDICO INS339ii) E AVEIA], MEL (3%), ACÚCAR MASCADO, GORDURA DE PALMA, ACÚCAR INVERTIDO, POLPA DE BANANA, ÓLEO DE MILHO, ANTIOXIDANTE LECITINA DE SOJA INS322, CORANTES CARAMELO INS150d E BETACAROTENO INS160ai E AROMATIZANTE. CONTÉM GLÚTEN. Pode conter traços de castanha-do-pará, avelã, soja e leite.

GRUPO 1: QUANTIDADE DE AÇÚCAR NO PRODUTO

Gênero do Produto: BARRA DE CEREAL

Quantidade total de açúcar: 10,44G

Quantidade de açúcar por porção: 10,44G

Percentual de açúcar: NO MÍNIMO: 58%

Principais ingredientes fonte de açúcar: XAROPE DE GLICOSE, AÇÚCAR, MALTODEXTRINA, MEL, AÇÚCAR MASCADO, ACÚCAR INVERTIDO

TEMAS RELEVANTES

O DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA, NO CONTEXTO DA SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

HORTA URBANA SUSTENTÁVEL

COZINHA SUSTENTÁVEL

"VOCÊ FAZ A DIFERENÇA NO SEU TRABALHO?" - A IMPORTÂNCIA DO SEU PAPEL PROFISSIONAL.
SE DOS MEUS CUIDO EU, QUEM CUIDARÁ DOS NOSSOS? - IDENTIFICAÇÃO DA VIOLÊNCIA NO CONTEXTO SÓCIO - FAMILIAR

DISCUSSAO SOBRE O ANO INTERNACIONAL DAS LEGUMINOSAS, SEGURANÇA ALIMENTAR E DESAFIOS AMBIENTAIS

PANORAMA DE PERDAS E DESPERDÍCIOS DE ALIMENTOS

EXPLANAÇÃO SOBRE "ALIMENTOS REGIONAIS BRASILEIROS"

AGROTÓXICOS - O MOMENTO ATUAL E OS DESDOBRAMENTOS DO USO NO BRASIL

INICIATIVAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ADEQUADA

O NUTRICIONISTA E AS INSTITUIÇÕES FILANTRÓPICAS

DÍALOGO SOBRE OBESIDADE – DESDOBRAMENTOS DO SÉCULO XXI

PRÁTICA DO ASSISTENTE SOCIAL NAS ENTIDADES SOCIAIS

COMENDO BEM QUE MAL TEM?

RELAÇÕES INTERPESSOAIS NO TRABALHO: O DESAFIO DA CONVIVÊNCIA .

O GUIA ALIMENTAR BRASILEIRO APLICADO À GASTRONOMIA

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

"O DESAFIO DA SUSTENTABILIDADE COMO PROCESSO DE GESTÃO"

ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES

"RELATO DE EXPERIÊNCIAS EM EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL"

? ? ? ?

?

Vamos ver tudo
isso na prática?

?

?

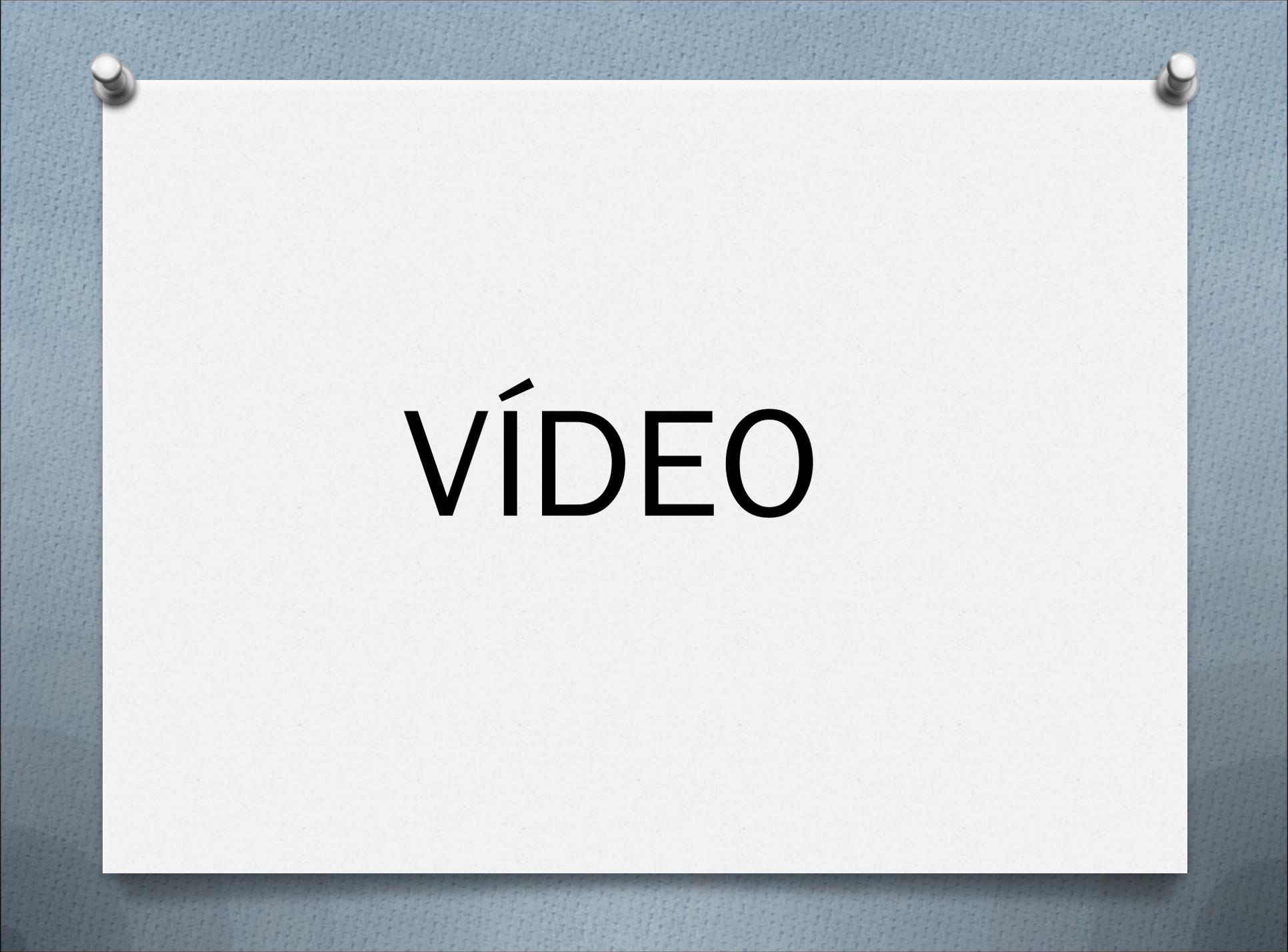
?

?

?

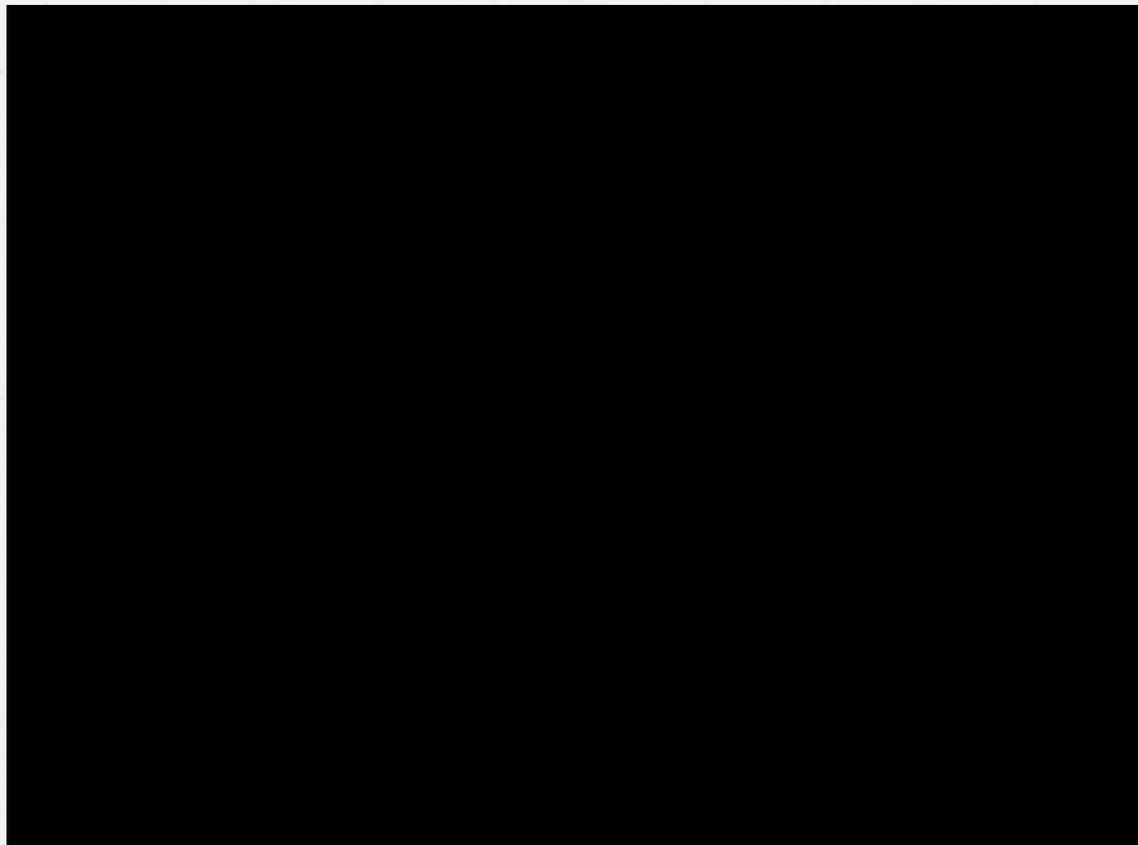
?

?



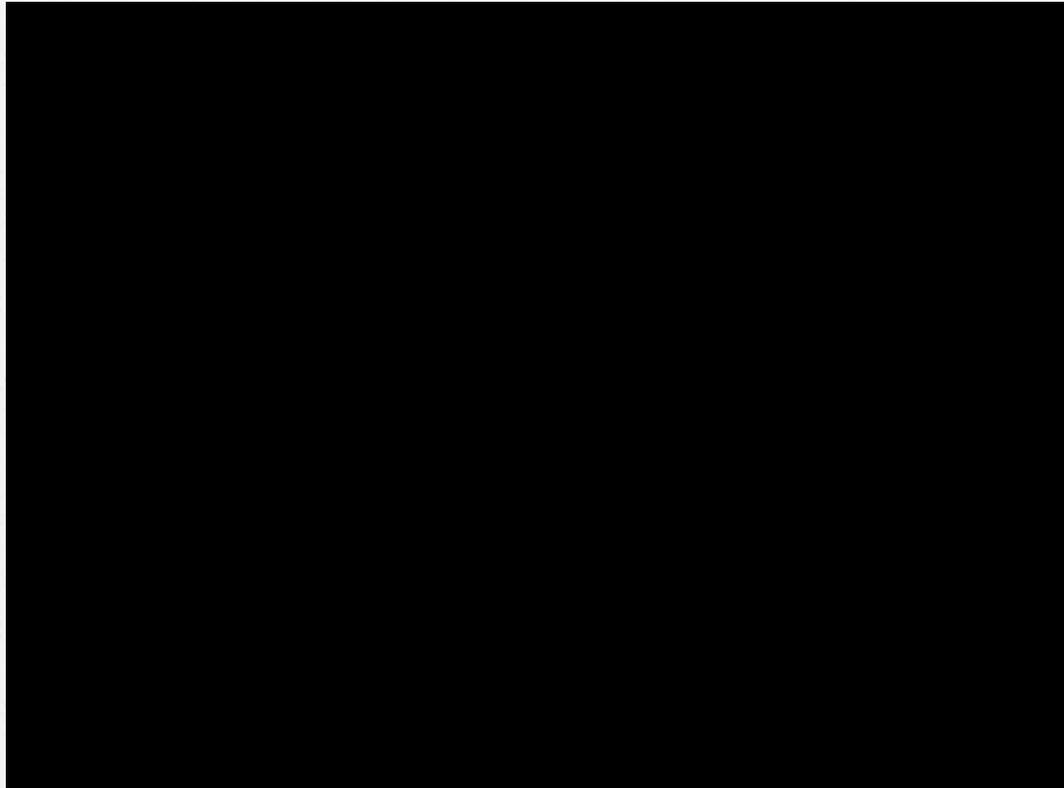
VÍDEO

Sustentabilidade



VÍDEO 2

Desperdício Zero



OBRIGADA!

Facebook: Instituto Educacional São Judas Tadeu

Nutricionista Shirlei de Jesus

www.pronutricaoconsultoria.com.br

pronutricaoconsultoria@gmail.com

Whatsapp: 996268856

