

O Projeto “PNAE na Cozinha” é uma ação de extensão que leva informações e cria meios de promover educação alimentar e nutricional. Nesta edição foram elaborados quatro vídeos de curta metragem e um livreto digital com deliciosas receitas e ideias de como aproveitar os produtos dessa cesta. Além de informações sobre origem desses alimentos e o contato de cooperativas, associações e grupos de famílias agricultoras que participaram da chamada pública do PNAE do IFG.



- QR CODE -

Aponte a câmera do seu celular para o código a baixo e acesse sugestões de receitas com os alimentos que você acaba de receber.



Os alimentos dessa cesta foram produzidos por agricultoras e agricultores familiares locais. São produtos saudáveis e frescos, adquiridos com recursos do PNAE, que tem como objetivo promover uma alimentação saudável aos estudantes da educação básica e pública.

Além de propiciar o desenvolvimento da agricultura local, fortalecendo os hábitos e a cultura regional. Fortalecer a agricultura familiar é colocar comida de verdade na nossa mesa.



nutrição@ifg.edu.br
www.ifg.edu.br



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



Aquisição de alimentos

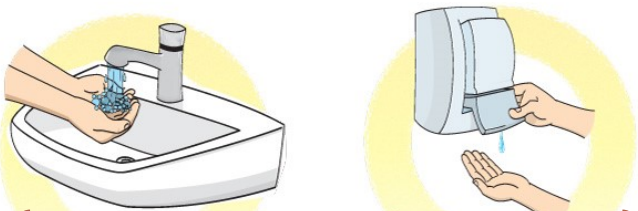
para atendimento ao Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)

EDITAL Nº
06/2020/PROEX/IFG



INSTITUTO
FEDERAL
Goiás

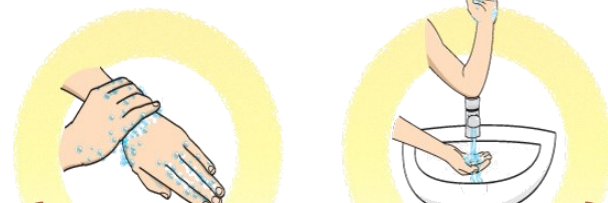
Como lavar as mãos?



1. Molhe as mãos com água
2. Coloque o sabão



3. Esfregue a palma das mãos com movimentos circulares. Não se esqueça de lavar o dorso das suas mãos, entre os dedos, debaixo das unhas, os polegares e estender a higienização até os punhos.



4. Enxague as mãos
5. Use papel toalha
6. Use papel toalha para fechar a torneira
7. Suas mãos estão limpas.



Fonte

Organização Mundial da Saúde e Ministério da Saúde.

Conheça o Guia Alimentar Para População Brasileira

Orientações para higienização

Os produtos da cesta devem ser higienizados assim que chegarem em casa. Se o alimento for embalado, a lavagem com água e sabão ou desinfecção com álcool 70% é suficiente.

Para verduras, legumes e frutas, o uso de água sanitária é recomendado. A proporção deve ser de uma colher de sopa para cada um litro de água. Mergulhe-os nesta mistura por 15 min. Em seguida, enxague-os.

Passe os alimentos por água corrente e limpa. Lembre-se que a água sanitária não pode ter perfume ou desinfetante na fórmula. No caso de comidas prontas, deve-se escolher um local para tirá-las da embalagem.

Descarte às embalagens e limpe o local. Esses cuidados são importantes porque as embalagens e os produtos em geram foram manuseados por outras pessoas antes de serem adquiridos.

Procure saber de onde vem a comida que serve nossas mesas. Procure conhecer as mulheres e homens que dedicam suas vidas para produzir alimentos. Compre de uma família agricultora. Conheça e valorize a Agricultura Familiar.



Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultra processados. A regra de ouro é: descasque mais e desembale menos.