



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

A COMPREENSÃO E A SUPERAÇÃO DOS OBSTÁCULOS RELACIONADOS À ALIMENTAÇÃO

- **Habilidades culinárias:**

Obstáculo → O enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações favorece o consumo de alimentos ultraprocessados.

Superação → Desenvolva, exercite e partilhe suas habilidades culinárias; valorize o ato de preparar e cozinhar alimentos.

- **Tempo:**

Obstáculo → Para algumas pessoas, o tempo que deve ser dedicado à alimentação é mais escasso.

Superação → Para reduzir o tempo dedicado à aquisição de alimentos e ao preparo de refeições, planeje as compras, organize a despensa, defina com antecedência o cardápio da semana, aumente o seu domínio de técnicas culinárias e faça com que todos os membros de sua família compartilhem da responsabilidade pelas atividades domésticas relacionadas à alimentação. Para encontrar tempo para fazer refeições regulares, comer sem pressa, desfrutar o prazer proporcionado pela alimentação e partilhar deste prazer com entes queridos, reavalie como você tem usado o seu tempo e considere quais outras atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.

- **Publicidade:**

Obstáculo → A publicidade de alimentos ultraprocessados domina os anúncios comerciais de alimentos, frequentemente veicula informações incorretas ou incompletas sobre alimentação e atinge, sobretudo, crianças e jovens.

Superação → Esclareça as crianças e os jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Procure conhecer a legislação brasileira de proteção aos direitos do consumidor e denuncie aos órgãos públicos qualquer desrespeito a esta legislação.



Fonte: "Guia Alimentar Para a População Brasileira" – Ministério da Saúde



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

TORTA DE ATUM

Massa - Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (180g)
- 80 ml de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher (sopa) fermento químico
- 4 ovos médios
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado (90g)

Modo de Preparo:

No liquidificador, bata todos os ingredientes e reserve.

Recheio – Ingredientes:

- 3 ramos de salsinha
- 1 ramo de cebolinha
- 1 talo de salsa
- 2 dentes de alho pequenos
- 1 cebola pequena
- 1 cenoura pequena
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 latas de atum
- ½ colher (chá) de sal



Modo de Preparo:

Lave e pique a salsinha, a cebolinha e o salsa e reserve.
Descasque, lave e pique o alho, a cebola e a cenoura e reserve.
Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola e o alho.
Escorra o atum. Adicione a cenoura, o atum, a salsinha, a cebolinha e o sal e refogue bem.
Desligue o fogo e deixe esfriar.

Montagem:

Unte uma assadeira de fundo removível (25cm de diâmetro) com óleo e cubra com papel manteiga. Distribua a metade da massa, modelando as laterais com uma colher. Coloque o recheio e cubra com o restante da massa. Polvilhe por cima o gergelim. Leve ao forno preaquecido a 210°C por cerca de 40 minutos ou até dourar.