



MANUAL DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E CONSUMO RESPONSÁVEL



O presente manual foi realizado por:



Em parceria com:



Graças à contribuição de:





PembaVerde

MANUAL DE ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL E CONSUMO RESPONSÁVEL

"Cozinhar é o mais privado e arriscado acto.
No alimento coloca-se ternura ou ódio.
Na panela se verte tempero ou veneno.
Cozinhar não é serviço.
Cozinhar é um modo de amar os outros"

Mia Couto, "O Fio das Missangas"



SUMÁRIO:

Introdução
pág.8

1.

Alimentação equilibrada e escolha de alimentos
pág. 9

2.

Regras de ouro duma dieta
equilibrada e saudável
pág. 10

2.1.
Pirâmide alimentar
pág. 13

2.2.
Sazonalidade dos ingredientes
pág. 15

2.3.
Três plantas para enriquecer a dieta
pág. 16

3.

Segredos duma alimentação segura
pág. 17

4.

Dieta ideal
pág. 20

4.1.
Dieta das mães: gravidez e aleitamento
pág. 20

4.2.
Dieta dos bebés (0-24 meses)
pág. 21

4.3.
Dieta das crianças (2-10 anos)
e dos adolescentes (11-18 anos)
pág. 22

5.

Receitas tradicionais de moçambique
pág. 23

5.1.
Vegetais – matapas
pág. 24

5.2.
Peixe
pág. 28

5.3.
Quiabo
pág. 35

5.4.
Snacks
pág. 37

5.5.
Para os mais pequenos
pág. 40



INTRODUÇÃO

Uma dieta completa e equilibrada é a base para uma vida saudável e para o desenvolvimento correcto dos jovens.

Tradição e inovação, em conjunto com algumas boas práticas e um pouco de atenção para eliminar os maus hábitos, podem melhorar notavelmente a qualidade da comida e da vida, sem ter que necessariamente gastar mais dinheiro.

O presente manual tem o objetivo de divulgar entre as comunidades de Pemba e Cabo Delgado o hábito duma alimentação correcta, com todos os nutrientes necessários, e, ao mesmo tempo, valorizar as tradições culinárias e culturais locais.

Este manual de alimentação saudável e consumo responsável é dirigido em particular às famílias e às escolas.

As famílias, e as mães em particular, podem encontrar simples sugestões sobre como preparar refeições nutritivas, seguras e saborosas para garantir a todos os membros do núcleo familiar uma vida sã e um crescimento correcto.

As estruturas de ensino e aprendizagem, os directores e os professores podem usar este manual como instrumento didáctico a ser utilizado dentro das escolas primárias e secundárias, para ensinar também às crianças e aos jovens as regras fundamentais para se nutrirem de forma adequada e crescer fortes e saudáveis.

Este livro foi realizado pelo **Istituto Oikos**, em parceria com **E.C.O. Moçambique** e financiado pela **Fundação CARIPLO**, a **Região da Lombardia** e a **Municipalidade de Milão**, a **Cooperação Italiana para o Desenvolvimento**, a **Igreja Valdese**.

Istituto Oikos é uma Organização Não Governamental Italiana, activa na Europa e nos países emergentes na tutela da biodiversidade, por uma gestão responsável dos recursos naturais, pela difusão de modelos de vida mais sustentáveis, como instrumentos de desenvolvimento social, económico e de luta contra a pobreza.

Para a realização deste manual, agradece-se a colaboração das seguintes instituições: Direcção Provincial da Saúde, Direcção Provincial da Educação, Direcção das Escolas Secundárias de Pemba, nomeadamente Escola Maria Mazzarello, Escola Secundária de Pemba, Escola 16 de Junho, Fundação Ibo e o Centro de Apoio Nutricional do Ibo.

Um agradecimento especial é dirigido às pessoas que colaboraram através de entrevistas, partilha de materiais e segredos de cozinha: Sr. Chefe Provincial do Programa de Nutrição Ricardo Daniel (DPS/Cabo Delgado), Sr. Director do Centro de Apoio Nutricional de Ibo Abudo Naoda Mussa Abdala, Sra. Lizette Almeida, Sr. Insa Momade, Sra. Flávia Rena Gonçalves, Sra. Antónia Matique, Sra. Augusta Vasco.

Enfim um "muito obrigado" dirigido ao Professor Agostinho e aos seus alunos da Escola Secundária Maria Mazzarello 2015 que, com grande entusiasmo, realizaram uma feira gastronómica inesquecível, cujas receitas foram incluídas entre as presentes no capítulo 6.

1.

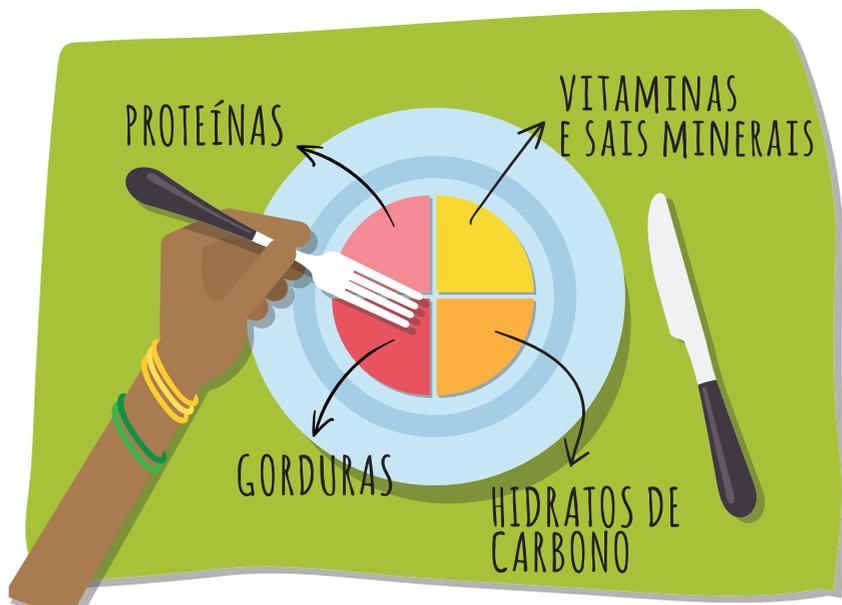
ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E ESCOLHA DE ALIMENTOS

A comida é o combustível que nos permite viver, movimentar, brincar, estudar.

Como o carro precisa de combustível adequado, assim temos que nos alimentar através duma dieta completa de todos os nutrientes necessários: hidratos de carbono, gorduras, proteínas, vitaminas e sais minerais.

Uma nutrição adequada torna-nos mais fortes e mais resistentes à doença. Uma dieta diária inadequada torna-nos fracos e vulneráveis. Mas uma dieta muito rica é perigosa: comer muito açúcar, por exemplo, causa sérios problemas de saúde dos dentes.

Os alimentos são compostos por nutrientes. Os micronutrientes, como vitaminas e minerais, devem ser usados em pequenas quantidades e os macronutrientes, como hidratos de carbono, proteínas e gorduras, devem ser utilizados em quantidades maiores. O corpo não pode funcionar bem se faltar um (ou mais) desses elementos



Portanto é essencial manter uma dieta saudável e equilibrada ou uma dieta que contenha os alimentos na quantidade e combinação certas, que sejam saudáveis e seguros, ou seja, livres de doenças e de substâncias tóxicas perigosas.

Se um indivíduo iniciar mais cedo a consumir uma dieta saudável e equilibrada, será mais saudável e forte durante toda a sua vida. Assim, é essencial que todo o indivíduo comece a alimentar-se correctamente desde o nascimento, ou melhor, a mãe deve alimentar-se devidamente antes e no início da gravidez para gerar uma criança saudável e forte!

2.

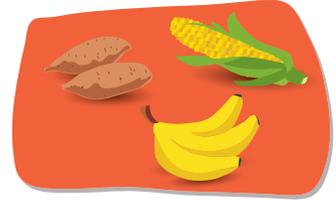
REGRAS DE OURO DUMA DIETA EQUILIBRADA E SAUDÁVEL

DIVERSIFICAR!

Comer bem significa comer de forma variada. Nenhum alimento sozinho, contém tudo o que o seu corpo precisa, para ficar saudável (a única exceção é o leite materno durante os primeiros seis meses de vida dum(a) criança). **Cada alimento tem algo especial e importante** para o nosso corpo, por isso é importante diversificar.

ALIMENTOS BÁSICOS EM CADA REFEIÇÃO!

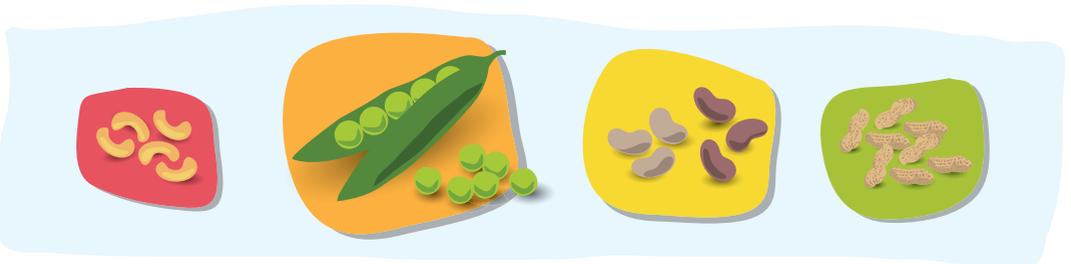
Alimentos básicos são **cereais** (arroz, milho, trigo, mapira, mexoeira e cevada), **raízes com amidos e frutas** (batata, batata doce, mandioca, banana). São económicas, energéticas, contêm um pouco de proteína e por causa disso devem ser a base de cada refeição.



Cuidado: só comer alimentos básicos não é suficiente! Se não combinar na dieta os alimentos básicos com outros grupos de alimentos pode-se causar desnutrição e doenças, especialmente nas fases iniciais de crescimento.

LEGUMES TODOS OS DIAS!

Legumes (feijões, ervilhas, lentilhas, soja, amendoim, castanha de caju) fornecem **proteínas essenciais para o desenvolvimento e a saúde do corpo**, bem como para o crescimento muscular. Também são uma boa fonte de vitaminas, minerais e fibras, que ajuda a fortalecer o sistema imunológico. Os legumes devem **acompanhar os alimentos básicos todos os dias!**



Atenção: é essencial seguir esta regra durante as fases de crescimento de crianças e adolescentes!

FRUTAS E VEGETAIS TODOS OS DIAS!

Frutas e vegetais **frescos** são essenciais para uma dieta saudável e equilibrada. Fornecem vitaminas e sais minerais essenciais para o corpo funcionar dum modo adequado e para se defender contra as doenças e per difendersi dalle malattie.

Atenção: é essencial seguir esta regra durante as fases de crescimento de crianças e adolescentes!



PRODUTOS ANIMAIS E LÁCTEOS LOGO QUE POSSÍVEL!

Sempre que for possível, temos que comer **carne, peixe e derivados animais** (todo o tipo de carnes, peixes, aves, ovos, leite e produtos derivados do leite, como iogurte e queijo). Fornecem ótimas proteínas, vitaminas, minerais e energia extra! Ajudam a fortalecer o sistema imunológico e muscular.

GORDURAS, ÓLEOS E AÇÚCARES COM CUIDADO!

Estes alimentos são uma fonte de energia e ajudam o corpo a engordar, se for necessário. São importantes porque até pequenas quantidades fornecem uma boa dose de energia. Os alimentos ricos em gorduras, óleos e açúcares devem ser consumidos em pequenas quantidades.

Gorduras e óleos são: óleo, margarina, óleo de coco, óleo de palma e azeite, natas, maionese, manteiga. Os óleos e gorduras são também contidos na pera abacate e nas sementes (sementes de girassol, gergelim, amendoim), melhoram o sabor dos alimentos e tornam as refeições mais energéticas.

Açúcares e alimentos açucarados são: mel, geleia, açúcar, bolos, doces, biscoitos, refrigerantes e sumos empacotados.



Atenção: apesar de conter gorduras, óleos e açúcares são uma fonte de energia, não contém outros nutrientes e devem ser utilizados conjuntamente com outros alimentos. **Nunca substituí-los!**

MUITA ÁGUA SEGURA E LIMPA!

A água é essencial para o nosso bem-estar diário. Devemos beber pelo menos **dois litros de água por dia** (sem contar com os refrigerantes e sumos empacotados) e aumentar esta quantidade quando houver muito calor, ou quando transpirar muito, e quando se sofre de diarreia, vômitos ou febre, de forma a recolocar os fluidos perdidos.

Atenção: é essencial que a água seja recolhida das **nascentes ou poços protegidos contra a contaminação (humana ou animal)** e que seja transportada e armazenada em **contentores limpos**. Se a água vem de fontes sem protecção, deve-se **fervê-la antes de beber durante pelo menos 10 minutos** e depois armazená-la num recipiente limpo.

Dica: purifique a água com as sementes de moringa moídas!

Para tratar 20 litros de água (quantidade equivalente a um balde grande) são necessárias cerca de 2 gramas de sementes trituradas (duas colheres de chá rasas de 5 ml ou duas tampinhas de refrigerante cheias) ou para cada litro de água muito barrenta, use 1 semente da moringa. Não esqueça de filtrar a água antes de beber!

O Ministério de saúde de Moçambique recomenda a fervura e /ou o tratamento da água com a certeza (uma tampinha de certeza está para 20 litros de água).

Repare: substâncias alcoólicas, café e chá preto reduzem a água no corpo e devem ser consumidos apenas em pequenas doses.



SEMPRE MELHOR, FRESCO!

Alimentos pré-embalados, tais como biscoitos, lanches, snacks, bebidas e refrigerantes, contêm grandes quantidades de gorduras, óleos e açúcares, muitas vezes de baixa qualidade, que **não nutrem adequadamente o organismo** e se consumidos em quantidades excessivas são **prejudiciais à saúde** (risco de obesidade, doenças cardíacas e diabetes). Por isso eles são chamados de **junk food**!



¹Junk food: é uma expressão pejorativa para "alimentos com alto teor calórico, mas com níveis reduzidos de nutrientes".

2.1. PIRÂMIDE ALIMENTAR

Uma refeição boa e saudável deve ser composta por, pelo menos, 5 elementos como seguem abaixo:

1. O ingrediente principal é o alimento de base, o qual deve ser cereal, raízes ou tubérculos;
2. A refeição deve conter alguma proteína animal (carnes, ovos) ou vegetal, encontrada em leguminosas como feijões, ervilhas e amendoins;
3. Precisa conter vegetais também (verduras e legumes) quanto mais, melhor;
4. Deve ter um pouco de óleo, sal, ervas e especiarias;
5. A refeição pode terminar com uma fruta, preferencialmente fonte de vitamina C.

Obs: Recomenda-se o consumo de, em média, dois litros de água por dia.



Imagem 1: A Pirâmide Alimentar é o roteiro para alimentação e estilo de vida saudáveis.

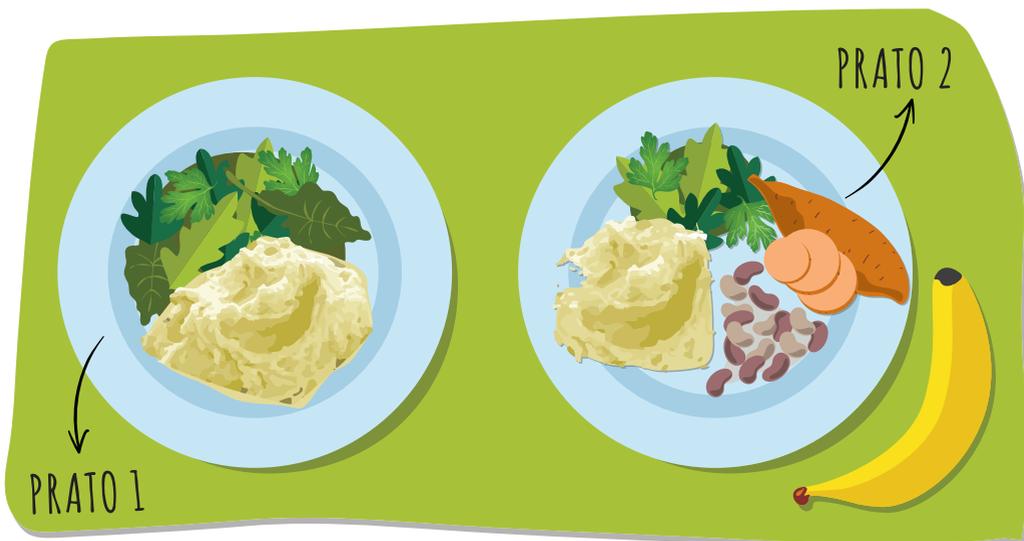


Imagem 2: Refeição com poucos nutrientes e refeição com muitos nutrientes.

Prato 1: Refeição comum – xima e folhas verdes

Prato 2: Melhor refeição: xima + batata de polpa alaranjada + feijões + folhas verdes + bananas (maior variedade de alimentos = mais nutrientes = mais saúde)

UMA REFEIÇÃO MAIS COLORIDA TEM MAIS NUTRIENTES!
 ESTA É UMA BOA REFEIÇÃO! COLORIDA, VARIADA
 E PREPARADA COM ALIMENTOS DA REGIÃO.

A refeição à esquerda contém dois alimentos diferentes: xima e folhas verdes. A refeição à direita tem 5 alimentos diferentes: xima, folhas verdes, feijão, batata-doce de polpa alaranjada e uma banana. Ela é mais colorida, tem maior variedade de alimentos e mais nutrientes. Esta refeição é bastante saudável e faz muito bem ao organismo!



Imagem 3: Diversificar! É importante incluir na dieta frutas e vegetais de cores diferentes (vermelhas, verdes, roxas e laranja).

2.2. SAZONALIDADE DOS INGREDIENTES

Fruta e vegetais têm uma composição diferente dependendo da espécie, estado de amadurecimento, proveniência e condições de cultivo.

Para ter certeza da qualidade e do sabor, é importante recordar duas regras fundamentais:

- **Preferir os produtos sazonais**, porque os vegetais que amadurecem naturalmente, quando for a altura natural certa, apresentam um valor nutricional maior, são mais saborosos e custam menos que os produtos não sazonais;
- **Utilizar, quando for possível, produtos locais**, porque o tempo de transporte e conservação reduzido ajuda a manter o conteúdo em vitaminas.

Escolher produtos sazonais é um comportamento correcto também do ponto de vista da educação alimentar: o ritmo das estações seca e chuvosa, tem a ver também com o nosso corpo e normalmente os alimentos sazonais, correspondem às exigências do nosso organismo numa determinada altura do ano e não foram expostos ao uso de pesticidas e fertilizantes, que infelizmente produzem danos ao homem e ao ambiente.

Assim a seguinte imagem mostra um calendário das frutas e vegetais sazonais.

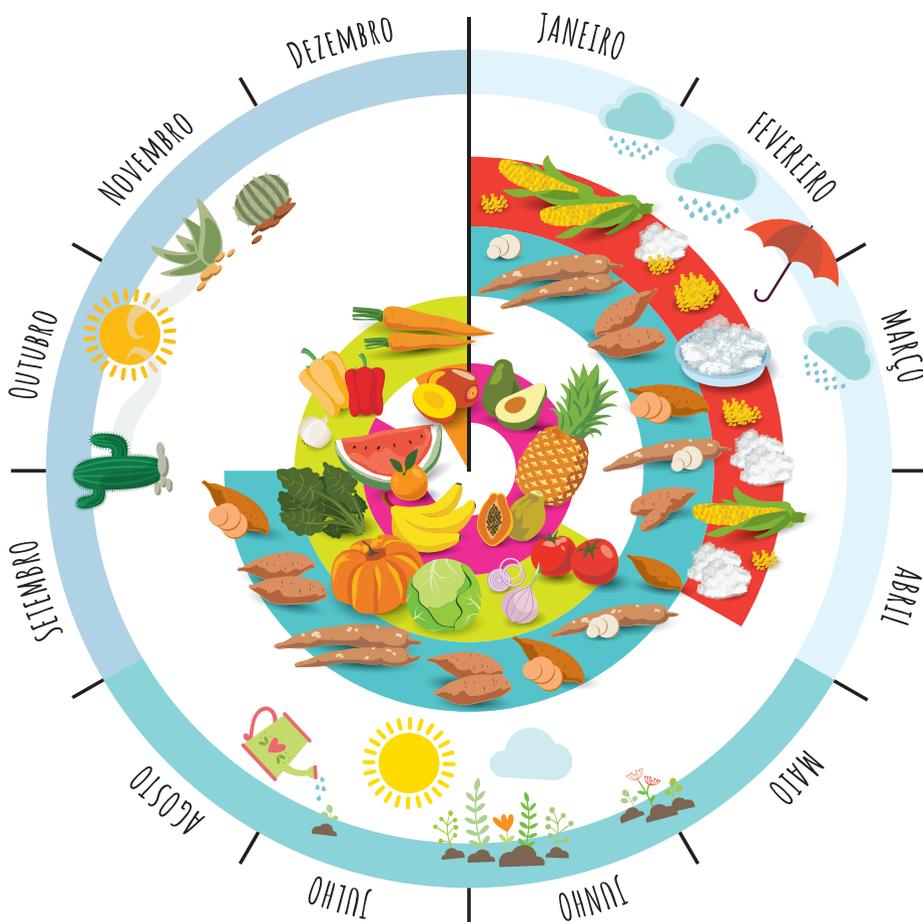
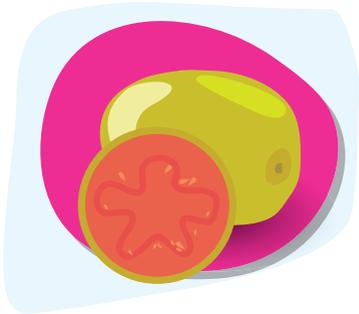
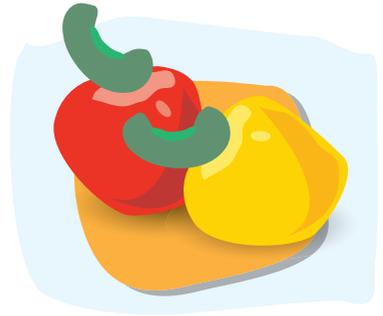


Imagem 4: A sazonalidade dos ingredientes.

2.3. TRÊS PLANTAS PARA ENRIQUECER A DIETA

CAJU

A árvore do Caju (Cajueiro) fornece dois produtos diferentes que têm um papel muito importante na alimentação. O fruto desta árvore é composto por duas partes: o fruto propriamente dito, a castanha de caju, que contém ácido oleico, importante para a prevenção das doenças cardíacas e da diabetes; e seu pedúnculo floral, o pseudofruto, um corpo piriforme, amarelo, rosado ou vermelho, é ideal para a preparação de sumos naturais e é riquíssimo em vitamina C.



GOIABA

Outro fruto muito rico em vitaminas (A, B, C) é a goiaba. Este fruto é aconselhado para curar a diarreia e outros distúrbios do aparelho digestivo, tendo o poder de contrastar as bactérias responsáveis. Usa-se também para a preparação da goiabada, um doce típico do Brasil.

COCO

É importante que cada família, se for possível, cultive uma palma de coco, porque desta planta não se deita nada no lixo!!! O fruto é rico em substâncias nutritivas, é uma boa fonte de energia porque contém gorduras, hidratos de carbono e fornece numerosos sais minerais. As folhas das plantas constituem ótimos materiais para construir os tectos das casas tradicionais e as suas raízes têm propriedades medicinais, em particular contra a dor de cabeça. Além disso a água de coco é sempre segura, recomenda-se o seu consumo em situações de diarreia ou em caso de epidemia de cólera.

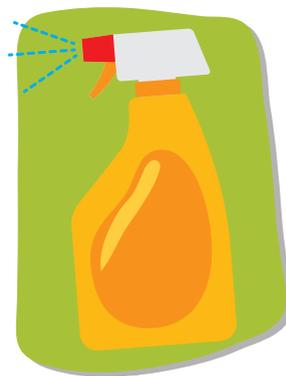


3.

SEGREDOS DUMA ALIMENTAÇÃO SEGURA

CUIDE DA LIMPEZA

- Lave as mãos antes de manusear os alimentos e muitas vezes durante a preparação;
- Lave as mãos após o uso da latrina;
- Lave e esterilize/desinfecte os alimentos antes de preparar e todos os utensílios domésticos;
- Proteja a área da cozinha e alimentos de insectos e animais.

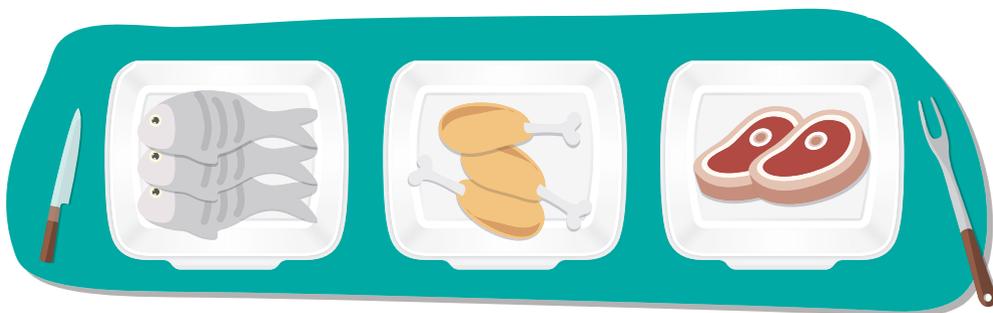


PORQUE

Existem vários microrganismos que são perigosos: eles podem ser transmitidos aos alimentos através das mãos ou dos utensílios, e podem causar doenças.

SEPARE ALIMENTOS CRUS E COZIDOS

- Separe as carnes, as aves e os frutos do mar dos outros alimentos;
- Use utensílios e ferramentas separadas, como facas e tábuas de corte, para a manipulação dos alimentos crus e cozidos;
- Conserve os alimentos em recipientes para evitar o contacto entre alimentos crus e cozidos.



PORQUE

Carne e peixe cru podem conter microrganismos perigosos.

TEMPO DE COZEDURA DOS ALIMENTOS

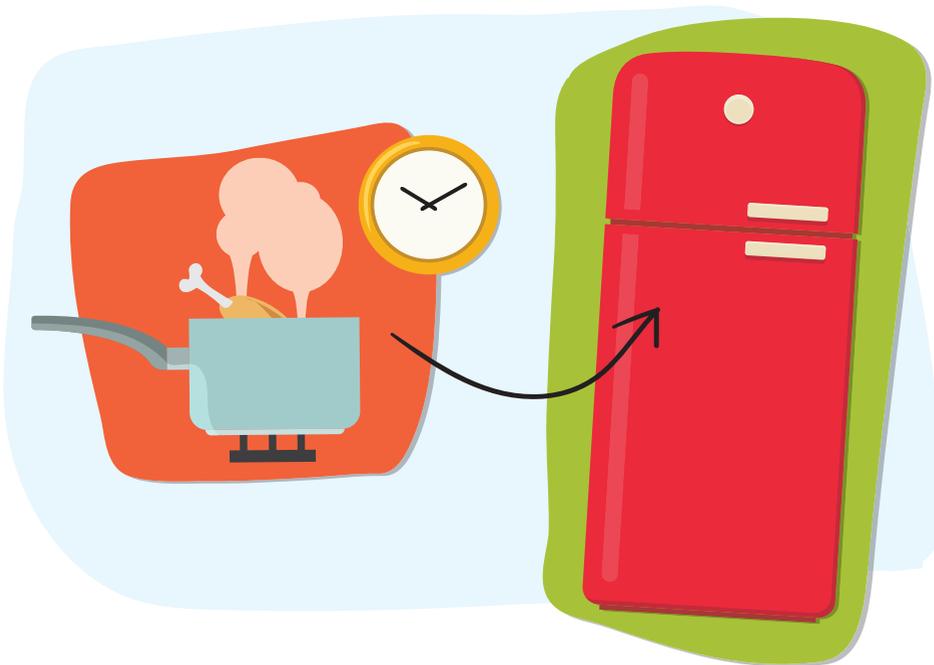
- Evitar cozadura insuficiente, especialmente de ovos, carnes e feijões; fazer ferver sempre as sopas e o caril para se ter a certeza que ultrapassa os 70°C;
- Evitar excesso de cozadura, especialmente de vegetais, que podem perder vitaminas neste processo;
- Evitar adicionar muito sal ou açúcar às refeições preparadas;
- Quando cozinhar folhas, deixe-as inteiras para preservar as vitaminas e minerais;
- Não use bicarbonato, pois seu uso destrói as vitaminas do alimento.

Dica: Ao cozinhar vegetais, preferencialmente, faça-o no vapor ou use pouca água e por pouco tempo, para evitar perdas maiores de vitaminas; reutilize a água que sobrar da cozadura em outras preparações (sopas, purés). Quanto menos tempo se cozinha os vegetais, mais preservadas estarão suas vitaminas.

PORQUE

A cozadura dos alimentos a uma temperatura acima de 70° C irá matar quase todos os microrganismos perigosos (ovos, carnes e feijões).

Ao contrário, se cozer muito os vegetais, vão perder as vitaminas.



MANTER A TEMPERATURA DOS ALIMENTOS SEGURA

- Não deixe alimentos cozidos em temperatura ambiente por mais de duas horas;
- Refrigere imediatamente todos os alimentos cozidos e perecíveis (preferencialmente a uma temperatura abaixo de 5° C);
- Mantenha a comida quente até que esteja pronta para servir;
- Não guarde alimentos por muito tempo, mesmo na geleira;
- Não descongele alimentos congelados à temperatura ambiente.

PORQUE

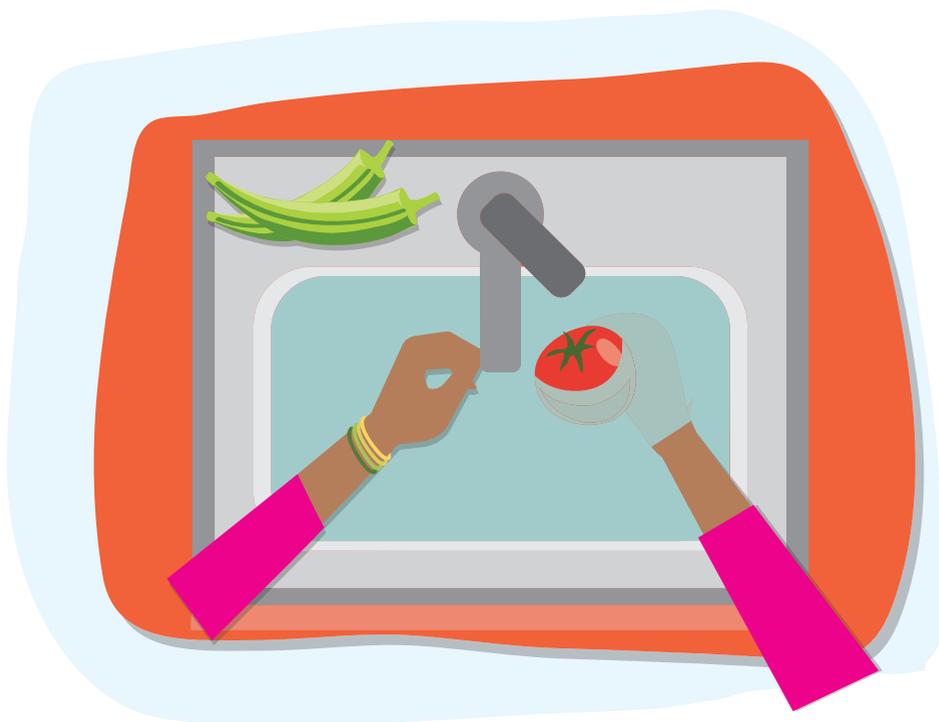
Os microrganismos perigosos multiplicam-se rapidamente à temperatura ambiente.

USE ÁGUA SEGURA E ALIMENTOS FRESCOS

- Use água potável ou ferva-a pelo menos durante 10 minutos antes de a beber;
- Escolha alimentos frescos, sazonais e saudáveis (frutas e vegetais);
- Escolha alimentos que foram processados por motivos de segurança, como o leite pasteurizado;
- Lave bem as frutas e legumes, especialmente se pretende comê-los crus. Melhor remover a casca dos frutos e vegetais que serão consumidos crus;
- Não use alimentos fora de prazo de validade

PORQUE

As matérias-primas, incluindo água e gelo, podem ter sido contaminadas por microrganismos perigosos, por isso devem ser cuidadosamente seleccionadas, lavadas e descascadas.



4.1. DIETA DAS MÃES: GRAVIDEZ E ALEITAMENTO

Durante a gravidez o seu corpo muda rapidamente e a criança cresce rapidamente, por isso a mulher grávida precisa de comer mais e melhor!

Uma dieta pobre de nutrientes adequados durante a gravidez pode causar graves problemas de saúde para a mãe e para o bebé.

**POR ISSO, DURANTE A GRAVIDEZ E O ALEITAMENTO,
TORNA-SE PARTICULARMENTE IMPORTANTE SEGUIR UMA DIETA
SAUDÁVEL E EQUILIBRADA!**

As mulheres grávidas e mães que amamentam devem consumir uma **maior quantidade de calorias** e uma variedade de elementos que garantem uma absorção adequada de nutrientes (proteínas, iodo, zinco, vitaminas A e C, grandes quantidades de ácido fólico e ferro).

Isto é essencial para fornecer à sua criança os blocos de construção necessários para criar tecidos, ossos, sangue e células.

- Coma carne, peixe, aves ou lentilhas cada dia.
- Coma nozes ou amendoim, todas as semanas.
- Coma **saudáveis porções de frutas e vegetais** frescos e crus todos os dias. Em particular: cenouras, alface, tomate, manga, citrinos, abacaxi, goiaba, fruto do caju, água de coco.
- Consuma leite, iogurte e queijo, se for possível.
- Beba abundantemente (água, sumo de fruta natural).
- Evitar completamente o consumo de álcool e refrescos.



4.2. DIETA DOS BEBÉS (0-24 MESES)

O leite materno é o alimento mais saudável para os bebês. Protege contra as doenças e contém todos os nutrientes que o bebê precisa para crescer forte e saudável.

• ATÉ OS 6 MESES, ALIMENTE O SEU BEBÉ SOMENTE COM O SEU LEITE MATERNO, VISTO QUE SATISFAZ TODAS AS SUAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS.

É aconselhável continuar amamentando até pelo menos 12 meses e possivelmente até 24.

• A PARTIR DOS 6 MESES, O BEBÉ PRECISA DE ALIMENTOS COMPLEMENTARES para integrar a sua dieta.



Seguem alguns conselhos para introduzir a comida complementar:

1. Mesmo se o bebê come outros alimentos, continue a amamentá-lo até os 24 meses.
2. Bebês são particularmente delicados: certifique-se de que os alimentos que alimentam a sua criança sejam limpos e seguros.
3. As primeiras refeições do seu bebê devem ser macias e fáceis de digerir: tudo tem que ser picado ou triturado, especialmente até os 12 meses. Comece a dar alimentos sólidos, só depois de a criança estar habituada aos macios e de preferência quando tiver os primeiros dentes.
4. As primeiras refeições devem ser muito nutritivas: é essencial que todos os dias o seu filho coma legumes, carne ou peixe. As papas de mandioca, milho e arroz, sempre que possível, devem ser acompanhadas de outros alimentos.
5. Para enriquecer as papas adicione:
 - Sementes (trituradas), feijão (qualquer tipo) e/ou farinha de peixe seco, amendoim pilado – estes alimentos são importantes para o crescimento e desenvolvimento mental da criança.
 - Folhas verdes (cortadas ou em pó) – fornecem vitaminas e minerais, que colaboram para a manutenção da saúde.



- Óleos ou manteigas vegetais (palma, amendoim, coco, dentre outros) - uma colher de chá adicionada à comida no prato da criança é suficiente para aumentar a energia. Além disto, o óleo de palma é uma excelente fonte de Vitamina A.
 - Leite (de origem animal) ou vegetal (coco, amendoim, soja) – pode-se acrescentá-los nas papas doces ou salgados e sopas.
 - Frutas; guardando as frutas de uma estação chuvosa para a seca, sob a forma de pó, que podem ser adicionadas na comida da criança.
6. Se possível, prepare diariamente a papa fresca para o seu bebê. Conserve a refeição no máximo durante 36 horas e somente se for possível conservá-la na geladeira.
 7. Ofereça aos bebês, após as refeições, uma laranja ou pelo menos 100 ml de sumo de laranja (ou outras fontes de vitamina C).
 8. Água de coco – excelente hidratante, rica em vitaminas e minerais, pode ser oferecida à criança a partir dos 6 meses!

SUGESTÕES: DIETA DOS 6 AOS 9 MESES

- Ofereça à criança 2 a 3 refeições e continue com a amamentação;
- Ofereça 1 a 2 lanches nutritivos (fruta, mandioca, batata doce);
- Inicie com 2 a 3 colheres de sopa a cada refeição e aumente gradualmente para tigelas de 250 ml ou meia chávena;
- As papas devem ser grossas e os alimentos em forma de puré.

SUGESTÕES: DIETA DOS 9 AOS 12 MESES

- Ofereça à criança 3 a 4 refeições e continue com a amamentação;
- Ofereça 1 a 2 lanches nutritivos;
- Dê uma chávena/tigela de 250 ml de alimentos;
- Nesta fase a criança já consome os alimentos que a família come, porém devem ser esmagados ou cortados de forma bem fina.

SUGESTÕES: DIETA DOS 12 AOS 24 MESES

- Ofereça 3 a 4 refeições e continue com aleitamento materno;
- Ofereça 1 a 2 lanches nutritivos (fruta, mandioca, batata doce, pão, batata cozida);
- Dê $\frac{3}{4}$ a 1 chávena de alimento;
- Nesta fase, a criança já consome alimentação da família e esta deve ser oferecida aos bocados.

4.3. DIETA DAS CRIANÇAS (2–10 ANOS) E DOS ADOLESCENTES (11–18 ANOS)

As crianças devem comer **três refeições nutritivas por dia e fazer lanches saudáveis entre as refeições**. Se não seguem uma dieta saudável e apropriada, as crianças não podem aprender e **se concentrar na escola**: especialmente se a escola é um pouco longe e tem de se ir a pé, é importante começar o dia com um bom pequeno-almoço!

Também os adolescentes consomem muita energia e para completar o seu processo de crescimento devem manter uma dieta saudável e equilibrada. Mesmo nesta idade é necessário comer 5 vezes por dia (3 refeições e 2 lanches).

O lanche não tem que ser um alimento caro, mas sim um alimento que forneça os nutrientes que a criança precisa para um bom crescimento e desenvolvimento e livre de contaminantes. Os lanches devem ser compostos por alimentos naturais e não industrializados, de boa qualidade e em quantidade adequada.

Atenção! Para crescerem fortes e saudáveis as crianças precisam de comer **todos os dias**: legumes, carne ou peixe, frutas e vegetais frescos, sazonais e bem lavados.

Nota: As crianças/adolescentes de ambos os sexos têm as mesmas necessidades nutricionais.

PEQUENO-ALMOÇO	Leite ou sumo de frutas. Pão ou tubérculos cozidos (mandioca, batata doce), milho cozido ou assado, frutas.
ALMOÇO	Cereais (arroz, milho, batatas), ou pão, carnes ou ovos, feijões, verduras, frutas.
JANTAR	Se as crianças passaram o dia todo na escola ou fora de casa, o jantar poderá ser a comida mais importante do dia, por isso, deverá fornecer uma variedade de alimentos tais como: cereais, leguminosas, carnes e hortícolas.
LANCHES (ALIMENTOS QUE SE CONSOMEM ENTRE AS PRINCIPAIS REFEIÇÕES)	Leite, iogurte, queijos, fruta, ovos cozidos, milho, coco, pedaços de mandioca ou batata cozidos.

Tabela 1: Exemplos de alimentos que devem fazer parte das refeições das crianças e adolescentes.

AS TRADIÇÕES CULINÁRIAS DE MOÇAMBIQUE EM BREVE

A tradição culinária de Moçambique é um conjunto rico e variado das influências que o país tem tido ao longo dos séculos, combinadas com as práticas e ingredientes locais. A agricultura foi introduzida por volta de 300 a.C pela população Bantu e as principais culturas eram cereais. Por volta de 700 d.C vieram os árabes, comerciantes de escravos, que instalaram bases comerciais em todo o país, trouxeram o sal, essencial para a conservação de alimentos, bem como especiarias diferentes.

A partir de 1498, começou a influência portuguesa que duraria cinco séculos, durante os quais os alimentos e hábitos da América do Sul, da Ásia e da Europa foram difundidos na alimentação local, criando uma mistura variada e original, que se encontra unicamente em Moçambique.

A cozinha de hoje é composta principalmente de caril acompanhado por arroz ou xima da variedade local de milho (xima de milho). Como a maioria dos países africanos, o peixe é um componente-chave da dieta e faz parte de várias receitas, fresco, seco ou fumado, representando 70% do consumo de proteínas animais.

Moçambique também tem a sorte de ter uma grande variedade de frutas, como citrinos, banana, manga, papaia e coco, que são utilizados em todo o país.

Quando possível, é hábito grelhar carne ou peixe temperados com piri-piri, o popular e amado molho picante.



5.1. VEGETAIS – MATAPAS

INGREDIENTES DA MATAPA:

Folhas de mandioca pilada
Cebola
Camarão (seco ou fresco)
Alho picado
Sal
Óleo
100 gr. de amendoim pilado
2 ou 3 cocos



ARROZ SABOROSO COM MATAPA DE MANDIOCA

MODO DE PREPARAÇÃO:

Prepara-se o leite de coco adicionando água quente ao coco ralado e coando-o. Junta-se o amendoim e cõa-se novamente o composto, ficando com o leite de amendoim. Entretanto, numa panela ao lume põe-se a matapa de mandioca já pilada com o alho para cozer com pouquíssima água durante mais ou menos 20 minutos. Quando a água tiver evaporado por completo, acrescenta-se a cebola e coze-se ainda alguns minutos. Junta-se à matapa o leite de amendoim e deixa-se cozer durante 1 hora.

MODO DE PREPARAÇÃO:

Numa tigela, lavar bem o arroz e reservar. Pôr a ferver um pouco de água, o dobro do volume do arroz. Pôr a refogar numa panela com óleo a cebola e o tomate até o tomate se separar. Adicionar o arroz lavado e coado. Refogar um pouco o arroz, adicionar a água a ferver e o sal. Cozer durante 10 minutos com tampa fechada.

INGREDIENTES PARA O ARROZ:

Cebola picada
Tomate picado
Arroz
Óleo
Água
Sal



Imagem 5:
Matapa de Moringa com arroz ou xima.

MATAPA DE MORINGA

MODO DE PREPARAÇÃO:

Acender o fogo, pôr a panela no fogo com a água. Quando a água ferver, adicionar as folhas de moringa já lavadas e cozer por 10 minutos (até as folhas mudarem de cor).

Tirar a água de cozedura, porque é muito amarga. Pilar o alho e picar bem a cebola, o tomate e o pimento e pôr estes ingredientes a refogar numa panela limpa com óleo e sal durante 3 minutos. Quando o óleo se separar do tomate, acrescentar as folhas de moringa cozidas e refogar um pouco. Acrescentar na mesma panela o amendoim pilado e deixar cozer pelo menos 20 minutos. Servir com arroz ou xima.

INGREDIENTES:

Folhas de moringa
Amendoim pilado
1 Cebola picada
10 Tomates pequenos picados
1 Pimenta picada
Alho pilado
Óleo
Água



Imagem 6: A folha de moringa antes de cozer.



Imagem 7: A folha de moringa cozida.



Imagem 8: Os ingredientes cortados e prontos, para ser refogados.



Imagem 9: Depois de refogar a matapa com os ingredientes, adiciona-se o amendoim pilado.



Imagem 10: Matapa de moringa com xima.



Imagem 11: Matapa de moringa.

MATAPA DE COUVE

MODO DE PREPARAÇÃO:

Numa panela, ferver água com sal e acrescentar as folhas de couve cortadas muito finas. Deixar ferver durante 20 minutos, até as folhas mudarem de cor. Refogar o alho pilado e a cebola, tomate, sal, óleo e pimenta. Depois do tomate estar cozido, acrescentar as folhas de couve cozidas, o amendoim pilado e o sal. Cozer durante 50 minutos e quando estiver bem cozida servir com arroz.

INGREDIENTES:

Folhas de couve cortadas muito finas
Tomate picado
Cebola picada
Sal
Água
Alho pilado com sal
Amendoim pilado



INGREDIENTES:

Folha de espinafre
Tomate
Cebola
Sal
Óleo
Pimenta
Amendoim pilado



MATAPA DE ESPINAFRE (NHEWE) COM XIMA

MODO DE PREPARAÇÃO:

Numa panela com água a ferver no lume põe-se a matapa de espinafre (nhewe) já bem cortada e lavada para ferver por 30 minutos. Quando estiver cozida, põem-se a refogar numa outra panela cebola, sal, tomate, pimenta. Acrescenta-se a matapa e o amendoim. Depois de 50 minutos o prato estará pronto para ser servido com xima.



Imagem 13:
Matapa de Nhewe com arroz.

5.2. PEIXE

INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS:

6 Peixes de média dimensão
(cerca de 250 gr cada um)
2 Mangas verdes
3 Cebolas pequenas
5 ou 6 tomates macuas
3 Colheres de sopa
de óleo de amendoim

PARA A MASSA:

*Cerca de meio quilo
de mandioca seca
*1,5 Litros de água



TOCOSSADO DE PEIXE COM MASSA DE MANDIOCA

MODO DE PREPARAÇÃO:

Limpar bem os peixes e tirar as escamas, as barbatanas, a cauda e os interiores. Lavar com muita água e pôr na panela. Descascar as mangas e pô-las em cima dos peixes, juntamente com o tomate e as cebolas cortadas em pedaços grandes. Cozer durante 1 hora, mexendo devagar de vez em quando.

Entretanto, preparar a xima; - pilar a mandioca seca, usar a peneira e obter a farinha. Adicionar a farinha na água a ferver e mexer com energia. A xima estará pronta quando for homogênea, elástica e compacta. Servir a xima nos pratos e pôr em cima do peixe e ao lado da manga.



INGREDIENTES PARA O PEIXE FRITO:

Peixe de pequena ou média dimensão
Alho pilado
Caldo
Limão ou vinagre
Óleo



PEIXE FRITO COM ARROZ DE TOMATE E SALADA

MODO DE PREPARAÇÃO:

Numa tigela põe-se o peixe já bem limpo, sem as escamas, e tempera-se com alho, caldo, limão ou vinagre, por 10 minutos. Depois pode-se fritar numa frigideira com óleo bem quente. Quando estiver pronto serve-se com xima ou arroz refogado.

MODO DE PREPARAÇÃO:

Numa tigelha de plástico colocam-se a alface, já bem limpa, cebola e tomate cortados em rodelas e sal. Adiciona-se o limão ou vinagre e por fim óleo ou azeite. Deixa-se temperar alguns minutos e serve-se.

INGREDIENTES PARA A SALADA:

Alface
Cebola
Tomate verde
Limão ou vinagre
Sal
Óleo ou azeite.



Imagem 15:
Peixe frito com arroz de tomate e salada.

CARIL DE PEIXE PEDRA

MODO DE PREPARAÇÃO:

Pôr os peixes pedra cortados ao meio numa panela para temperar, com alho pilado e sumo de limão e deixar temperar durante 5 ou 10 minutos. Enfarinhar os peixes com farinha de mandioca e fritar no óleo. Numa outra panela colocar óleo e refogar a cebola picada e o tomate picado. Acrescentar o peixe pedra já frito e um pedaço de manga verde (segundo o gosto) e continuar a refogar. Servir com arroz ou Xima de Mandioca (Muatranca).

INGREDIENTES:

2 Cabeças de alho pilado
Tomate
Cebola
Óleo
Sal
Água
Limão
Manga Verde
4 Peixes pedra



Imagem 16:
Caril de peixe pedra.

INGREDIENTES PARA O PEIXE FRITO:

Massa esparguete
Ovo
Peixe
Cebola
Tomate
Pimento
Sal
Óleo



MASSA ESPARGUETE COM PEIXE E OVOS FRITOS

MODO DE PREPARAÇÃO:

Numa panela ao lume, coloca-se tomate, cebola e pimenta bem picados, o sal e o óleo e deixa-se refogar durante 5 minutos. Acrescenta-se a água quente e quando ferver põe-se a massa esparguete e deixa-se cozer durante 10 minutos (até a água secar). Quando estiverem prontos serve-se com peixe frito, temperado à parte com limão, alho, sal, e o ovo frito.



Imagem 17:
Esparguete com peixe
e ovos fritos.

ARROZ DE COCO COM CARIL DE PEIXE FRITO

INGREDIENTES PARA O PEIXE:

6 Peixes médios ou pequenos
cerca de 250 gr cada um)
300 gr de tomate macua
2 Mangas verdes
1 Pimento
1 Cebola
3 Dentes de alho
2 Colheres de Rajá
Óleo de amendoim
Sal

INGREDIENTES PARA O ARROZ:

500 gr de arroz basmati
2 cocos



MODO DE PREPARAÇÃO:

Limpar os peixes, tirando as escamas, a cabeça, a cauda, as barbatanas e os interiores. Deixá-los a temperar com uma mão de sal grosso. Aquecer o óleo e entretanto preparar o leite de coco. Quando o óleo ferver, fritar os peixes até ficarem dourados na superfície de cada lado e pôr de lado em cima de papel de cozinha. Refogar nesta ordem: cebola, tomate, manga, pimento. Moer o alho e o sal e adicioná-los juntamente com o rajá na panela. Pôr a maior parte do leite de coco numa outra panela e quando ferver adicionar o arroz já lavado e coado. Deixar cozer com a tampa fechada por 10 minutos. Ao mesmo tempo adicionar o peixe ao caril de vegetais e adicionar o coco remanescente (pelo menos um copo) e deixar cozer durante 10 minutos, sem mexer.



INGREDIENTES:

Arroz (ao gosto)
Feijão Cute "Pilado" (ao gosto)
Peixe
Tomate
Pimento
Cebola
Coco
Alho
Sal
Óleo
Caldo
Água



ARROZ MISTURADO COM FEIJÃO CUTE (KITORE "KIMWANI") COM PEIXE GUISADO

Este prato é um dos mais usados pelos kimwanis na zona norte do país, e principalmente nas zonas costeiras.

MODO DE PREPARAÇÃO:

Pôr o leite de coco no lume até que ferva, de seguida ponha o arroz junto com o feijão, lavados correctamente, na panela, e deixe ferver durante 15/20 minutos em lume forte/máximo. Em seguida diminuir o lume até ao mínimo e continuar a cozer durante 20 minutos ou mais. A seguir, cortar o tomate, o pimento, a cebola e o alho. Prepare o peixe e frite-o. Ponha no lume uma panela com óleo e comece a refogar durante 5 minutos a cebola e os outros ingredientes para fazer o molho de tomate. Após a conclusão do molho, ponha o sal e junte o peixe frito ao molho, deixando ferver durante 5/7 minutos.

Nota: Quanto mais leve/aguçado for o arroz, mais agradável será o sabor.



Imagem 19: Arroz misturado com feijão cute (kitore "kimwani") com peixe guisado

LUMINO DE BATATA-DOCE COM PEIXE SECO

MODO DE PREPARAÇÃO:

Limpar o Peixe Seco e tirar as barbatanas e pô-lo na água com as mangas durante 20 minutos pelo menos. Descascar as batatas. Preparar o leite de coco coando-o 2 vezes.

Cortar em pedaços grandes tomates e cebolas, deixar as malaguetas inteiras. Numa panela colocar por esta ordem, um em cima do outro: batata, Peixe Seco, manga, tomate, cebola, malagueta. Adicionar o leite de coco que se obteve na segunda coadura e cozer a lume médio durante 40 minutos, mexendo pouco e com cuidado. Adicionar o primeiro leite de coco só no fim, para criar um creme. É um prato completo que se serve muito quente.

INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS:

- 1 Peixe seco grande (cerca de 300 gr)
- 1 kg de batata-doce de média dimensão
- 150 gr de tomates pequenos (5 ou 6)
- 3 Malaguetas verdes
- 1 Cebola média
- 1 Coco grande
- 5 Mangas secas



5.3. QUIABO

INGREDIENTES:

- 300 gr de Quiabo
- 150 gr de Camarão descascado
- 1 Cebola
- 2 Dentes de alho
- 2 Colheres de sopa de óleo ou azeite
- 1 Pedacinho de gengibre ralado



CARIL DE CAMARÃO COM QUIABOS

MODO DE PREPARAÇÃO:

- 1.- Lave o quiabo e corte a seu gosto, a seguir ponha um pouco de vinagre e mexa na tigela
- 2.- Ponha na panela a cebola cortada e o óleo no fogo, mexa até a cebola alourar e, em seguida, ponha o tomate cortado, continuando a mexer durante 2 minutos. Depois acrescente o quiabo, quando ferver mexa um pouco para não colar no fundo da panela e deite 2 chávenas ou 2 copos de água. Deixe ferver durante 15 minutos, junte o camarão e deixe ficar mais 5 minutos. Estará pronto a servir com arroz de coco ou xima.



CARIL DE QUIABO E PEIXE SECO

MODO DE PREPARAÇÃO:

Refogar tomate, cebola, pimenta, óleo, sal durante 2 minutos. Adiciona-se o quiabo, o Peixe Seco e o leite de coco e deixa-se ferver durante 30 minutos. No fim pode-se servir com arroz ou xima.

INGREDIENTES:

Quiabo
Tomate
Peixe Seco
Pimento
Óleo
Coco ralado
Manga verde
Sal



Imagem 22:
Caril de quiabo e Peixe Seco.

5.4. SNACKS

INGREDIENTES PARA 20 DOCES:

1 kg castanha de caju inteira
1 kg açúcar castanho
500 ml de água



DOCE DE CASTANHA DE CAJU

MODO DE PREPARAÇÃO:

Torrar a castanha de caju numa panela com um pouco (dois dedos) de areia limpa para evitar que a castanha se queime. Depois de torrados, tirar a areia, a casca e retirar as castanhas que não estão boas. Pilar as castanhas até ter uma farinha muito fina. Uma parte desta farinha ao ser pilada ainda mais, pode tornar-se uma massa devido ao óleo contido nela.

Quando a água ferver, pôr o açúcar e mexer com calma mas sem interrupção. Quando se tornar caramelo, adicionar primeiro a farinha e depois uma parte da massa continuando a mexer sem interrupção durante 30 minutos, até se tornar denso e difícil de mexer. Assim, coloca-se o composto num plano limpo e oleado pela massa de castanha reservada e estende-se uniformemente tendo uma espessura de 1,5 cm. Bater com energia para que se torne compacto. Cortar as porções quando estiver ainda quente: depois será impossível!



Imagem 23:
Os doces de castanha de caju estão prontos!

INGREDIENTES:

Cebola
Tomate
Batata-doce
Óleo
Sal



BATATA-DOCE

MODO DE PREPARAÇÃO:

Numa panela refogar tomate, cebola, sal e pimento bem picados. Quando o óleo se separar do tomate, acrescentar a batata-doce já descascada, cozida e cortada ao meio com um pouco de sal e água, deixar cozer por 5 minutos e servir.



Imagem 25:
A batata-doce está pronta!



Imagem 26:
A batata-doce a cozer com
os outros ingredientes.

INGREDIENTES:

Banana madura
Açúcar (ao gosto do consumidor)
Canela
Erva-doce
Leite de coco



LUMINO DE BANANA "AÇÚCARADO"

MODO DE PREPARAÇÃO:

Misture a banana, o leite de coco, a canela e outros ingredientes numa panela e ponha ao lume com o leite de coco "sem mexer" durante 15 minutos e depois acrescente o açúcar, em seguida deixe a ferver num intervalo de 10 minutos e missão cumprida, prato pronto para se consumir.

Nota: Quanto mais madura a banana for, menor será o tempo e a intensidade do lume.



5.5. PARA OS MAIS PEQUENOS

PAPA DE MALAMBE

" É uma das papas recomendadas para crianças com desnutrição pelo alto conteúdo em proteínas e Vitamina C".

INGREDIENTES:

- 1 Chávena de Malambe
- ½ Chávena de farinha de milho ou mapira
- 4 Colheres de açúcar

MODO DE PREPARAÇÃO:

Mergulhe as sementes de malambe em água quente e deixe um tempo. Separe as sementes, adicione o açúcar e a farinha àquele sumo. Ponha no lume e mexa até ficar cozido.

PAPA DE BATATA-DOCE COM AMENDOIM

INGREDIENTES:

- 3 Batata-doce média
- Água q.b.
- 1 Chávena de amendoim torrado em pó

MODO DE PREPARAÇÃO:

Lave a batata-doce e ponha a cozer em pouca água e em pouco tempo. Depois de cozidas as batatas, faça um puré e junte o pó de amendoim torrado, misturando bem.

PAPA DE FARINHA DE MILHO COM BANANA E AMENDOIM

INGREDIENTES:

- 3 Colheres grandes de farinha de milho
- 2 Bananas esmagadas
- 2 Colheres de sopa de amendoim pilado e torrado com açúcar

MODO DE PREPARAÇÃO:

Ferva a água em uma tigela e dilua a farinha. Misture a farinha à água em fervura e mexa bem. Misture o açúcar e a banana esmagada. Por fim, adicione o amendoim.

PAPA DE MORINGA

INGREDIENTES:

- 3 Chávenas de água
- 4 Colheres de sopa de milho moído ou farinha de milho
- 2 Colheres de sopa de feijão torrado moído ou farinha (feijão-manteiga ou qualquer outro feijão)
- 1 Colher de sopa de amendoim torrado
- 1 Colher de sopa de pó de Moringa
- 1 Colher de chá de açúcar

MODO DE PREPARAÇÃO:

Ferva a água, misture a farinha de milho, feijão e amendoim torrado. Acrescente o açúcar e o pó de moringa (acrescente, misturando depois que a papa estiver cozida).

PAPA DE FARINHA DE MILHO E AMENDOIM

INGREDIENTES:

- 2 Chávenas (xícaras) de água
- 2 Colheres de sopa de farinha de milho
- 2 Colheres de sopa de farinha de soja ou amendoim

MODO DE PREPARAÇÃO:

Ferva a água. Misture à água as farinhas de milho e de amendoim e deixe cozer. Por fim, misture o Açúcar, e adicione a farinha de soja.

PAPA DE FARINHA DE MILHO FERMENTADA

Doses para 1 criança

INGREDIENTES:

- ½ Chávena de farinha de milho
- 1 a 2 Colheres de açúcar (mel ou fruta)
- 1 Colherinha de óleo

MODO DE PREPARAÇÃO:

Colocar a farinha de milho de molho com um pouco de água fria durante 1 a 2 dias, num recipiente com tampa à temperatura ambiente. Depois cozinhar a farinha durante pouco tempo (5 minutos). Uma vez cozida, juntar à papa o açúcar (mel ou banana). Também se pode juntar à papa, 2 colheres de amendoim ou castanha torrada e pilada.

PAPA DE BATATA-DOCE DE POLPA ALARANJADA

INGREDIENTES:

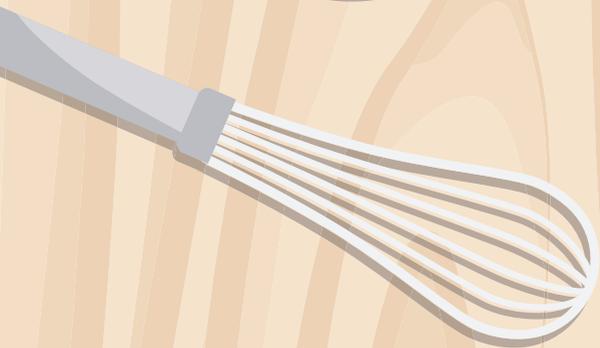
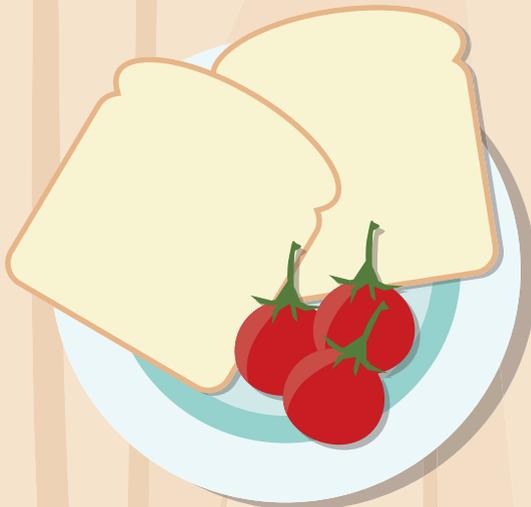
- 1 Chávena de batata-doce cozida
- 2 Colheres de sopa de amendoim torrado e pilado

MODO DE PREPARAÇÃO:

Lave as batatas, coza-as com casca e com pouca água. Depois de cozidas, descasque-as e faça um puré. Torre o amendoim, deixe ficar frio e pule até obter uma farinha. Junte o amendoim com o puré de batata-doce, misture bem (se tiver muito grosso acrescente um pouco de água fervida).

Nota: Esta papa não necessita de açúcar. Se quiser pode acrescentar folhas verdes (abóbora, mandioca, batata-doce) piladas e cozidas. As folhas devem ser cozidas com pouca água em pouco tempo. Também pode-se substituir o amendoim por feijão cozido e esmagado) e acrescentar leite de coco ou óleo.





Realizado por:



Em parceria com:



Financiado por:

