

FRUTAS

Uma das principais diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar, o PNAE, é o estímulo à alimentação saudável, cujos impactos estão associados diretamente a um bom desenvolvimento, tanto físico como mental, de crianças e adolescentes. O consumo regular de frutas é um passo importante para que estes objetivos sejam alcançados. Quando este processo é iniciado na fase escolar, contribui-se para a consolidação de um hábito saudável na vida adulta. O PNAE preconiza a oferta mínima de 200g semanais de frutas, verduras e hortaliças.

As frutas são fontes de vitaminas, minerais e fibras, nutrientes necessários para a proteção da saúde e diminuição do risco de ocorrência de várias doenças, tais como obesidade, diabetes, doenças do coração, redução do colesterol, auxílio da imunidade contra infecções, entre outras. Cada cor de fruta indica que ela é fonte de um nutriente diferente, portanto é importante variá-las.

O consumo de frutas é comumente ignorado pela população. Há um gasto excessivo na aquisição de alimentos ricos em açúcar, gorduras e sal e a ingestão insuficiente de alimentos in natura. As frutas geralmente são mais baratas quando são produtos da estação do ano e também quando produzidas regionalmente. São considerados frutos regionais do centro-oeste o araticum, buriti, barú, cagaita, cajuzinho, jatobá, araçá, guabiroba, cajá, goiaba, graviola, jabuticaba, jambo, mangaba, murici, pitanga entre outros. Elas podem ser utilizadas na alimentação escolar por meio de sucos, geleias, bolos e outros.

