



PRATO (PER) FEITO

SUMÁRIO

Prato (Per) Feito: Educação Alimentar e Pertencimento	5
A escolha dos alimentos	9
Dos alimentos à refeição	9
O ato de comer e a comensalidade	9
A compreensão e a superação de obstáculos	9
Programação	11



PRATO (PER) FEITO: EDUCAÇÃO ALIMENTAR E PERTENCIMENTO

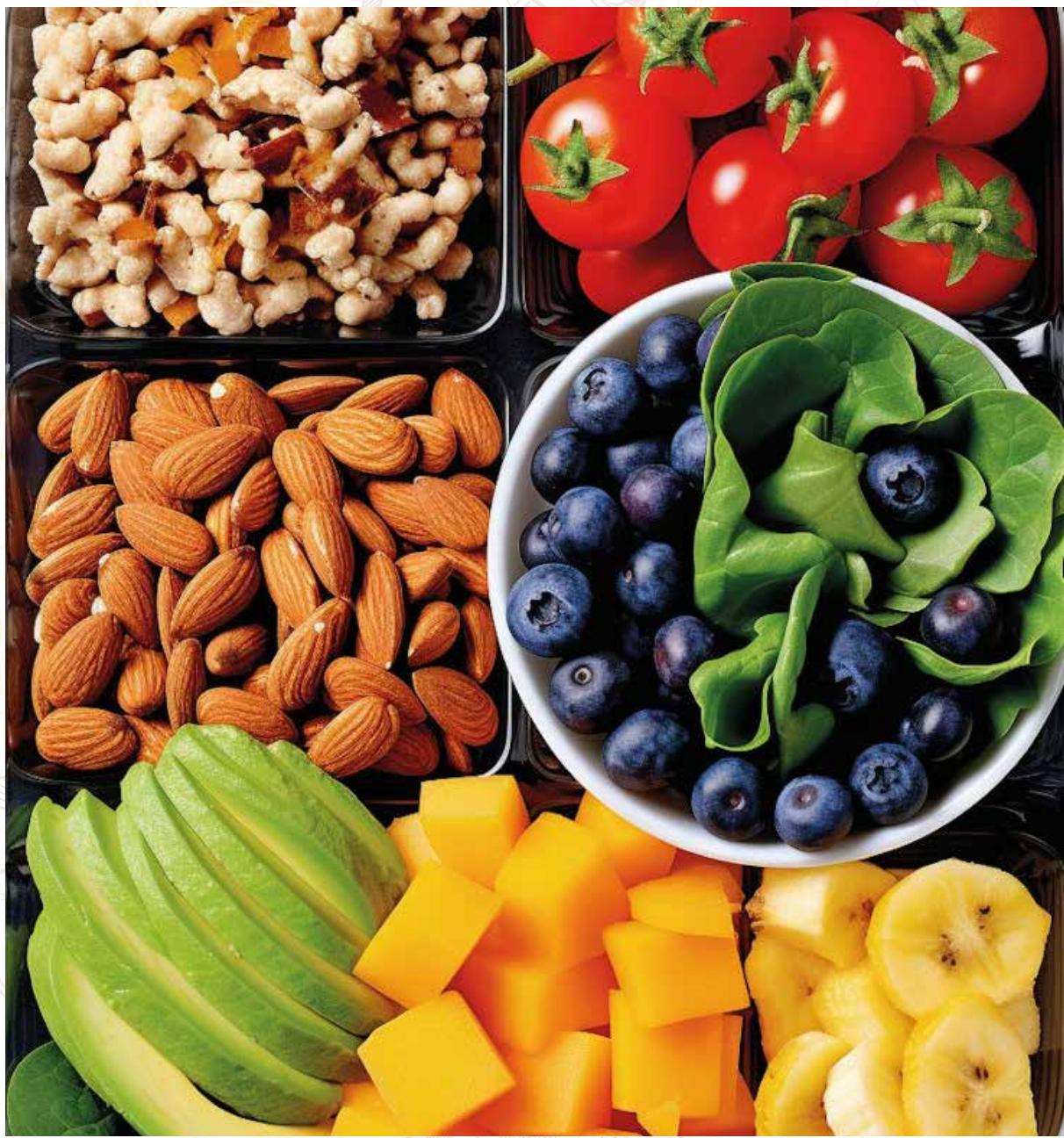
Fundamentado no princípio de que a alimentação é um direito de todos, o Sesc Mesa Brasil une empresas, instituições sociais e voluntários com o objetivo de atuar no combate no combate à fome e para a diminuição do desperdício de alimentos.

Entre suas atividades, apresenta ações educativas como cursos, oficinas e capacitações para as instituições cadastradas no programa, com o objetivo de informar e orientar sobre boas práticas na manipulação de alimentos, armazenamento e técnicas para garantir seu aproveitamento integral, além de assuntos voltados para a saúde e bem-estar.

Para 2025, o Sesc Mesa Brasil de São José dos Campos propõe uma série de atividades com a finalidade de apresentar o Guia Alimentar para a População Brasileira, por meio do projeto Prato (Per) Feito.

O Guia Alimentar para a População Brasileira é um documento que incentiva as práticas alimentares saudáveis nos âmbitos individual e coletivo. Apresenta as vantagens de uma alimentação saudável para a promoção da saúde e prevenção de doenças, reforçando a informação de que uma dieta mais saudável contribui para o bem-estar e a qualidade de vida. Além de considerar os tipos de processamentos, o guia reconhece que uma boa alimentação contempla alimentos, nutrientes, a as refeições e os modos de comer, além de levar em conta os aspectos sociais e culturais das práticas alimentares.

A proposta do projeto Prato (Per) Feito é, com base no famoso prato feito (PF), considerar que por trás do prato de arroz com feijão, há uma refeição completa e que combina diferentes tipos de alimentos.



O Prato Feito simboliza conexão cultural e a comunidade. É um lembrete da importância das refeições compartilhadas, do sentar-se à mesa e das pessoas desfrutarem da boa comida em companhia. Essa refeição despretensiosa reflete os ricos sabores culturais do Brasil, celebrando a diversidade de sabores e a herança culinária do país.

Portanto, o projeto Prato (Per) Feito gera diferentes saberes relacionados à alimentação e proporciona mais autonomia para as pessoas e em suas escolhas alimentares. É um convite a passear pelas dimensões da alimentação, reconhecendo alimentos, nutrientes, preparações culinárias e os modos de comer, e estimulando o sentimento de pertencimento social e bem-estar.



A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

Esse eixo apresenta recomendações para compor uma alimentação balanceada e saborosa levando-se em conta a escolha dos alimentos e seus processamentos. Aborda o conceito de alimentação adequada e saudável e estabelece que uma refeição deve ser baseada em alimentos in natura e minimamente processados, além de diversificada, sustentável e que respeite a cultura alimentar.

DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

Orientações sobre como combinar alimentos para criar alternativas de refeições completas e saudáveis.

Destacam-se os alimentos regionais levando em consideração a cultura alimentar.

O ATO DE COMER E A COMENSALIDADE

Orientações sobre o ato de comer e as suas dimensões, além do tempo, atenção e o ambiente onde ele se dá.

O ato de comer e a comensalidade estão relacionados com a partilha de alimentos e a construção de relações sociais.

A COMPREENSÃO E A SUPERAÇÃO DE OBSTÁCULOS

Aborda aspectos que podem dificultar a adoção de bons hábitos alimentares vinculados à informação, à oferta, às habilidades, ao tempo e à publicidade.

PROGRAMAÇÃO

A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

GUIA ALIMENTAR: CAMINHOS PARA ESCOLHAS ALIMENTARES MAIS CONSCIENTES

Com José Carlos, O Nutri Favelado

Bate-papo

Conversa que apresenta o Guia Alimentar Brasileiro, destaca sua importância na promoção da saúde e explora o contexto geral de como ele se insere em nosso dia a dia. Os participantes serão convidados a fazer uma reflexão sobre suas percepções e desafios em relação à alimentação, conectando os princípios e recomendações do Guia com suas realidades locais. A ideia é enfatizar a importância do contexto social e cultural da alimentação.

17/6. Terça, 19h. Auditório. Grátis A16

OFICINA DE ECO BAG

Com Arte no Quintal

Oficina

Atividade para a produção de eco bags com a utilização de impressão botânica para a confecção.

Atividade exclusiva para as instituições atendidas pelo Sesc Mesa Brasil.

27/6. Sexta, 10h às 12h e 14h às 16h. Sala Múltiplo Uso A16

TENTA, EXPERIMENTA, VOCÊ É O QUE TE ALIMENTA

Com Cia Clara Rosa

Contação de história

Baseado nos princípios do guia alimentar, esta narrativa traz a tônica do cultivo de bons hábitos alimentares. A história aborda importantes práticas do comer bem como o valor de cultivo do alimento, o prazer do cozinhar, sentar-se à mesa para se alimentar em boa companhia e criar memórias afetivas sobre a alimentação.

28/6. Sábado, 15h. Espaço de Leitura. Grátis. Vagas limitadas AL



Tenta experimenta, você é o que te alimenta

Foto: Ricardo Joaquim

PROGRAMAÇÃO

DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

DO FERMENTO AO PÃO

Com chef Mariana Cristina Galhardo Cépil, formada em gastronomia e proprietária da Leveda Padaria Natural

Oficina

Oficina expositiva com o objetivo de ensinar todo o processo para fabricação de pão artesanal. A ideia é incentivar a autonomia e a acessibilidade de ter um pão natural, sem conservantes e saudável para comer no dia a dia.

10/7. Quinta, 19h às 21h30. Oficina

Senhas no Local 30 minutos antes. Vagas limitadas A16

DO CAFÉ DA MANHÃ AO JANTAR, COMO ESCOLHER OS ALIMENTOS

Com Cristiane Costa, nutricionista e chef

Oficina

Atividade para demonstrar como montar refeições práticas, rápidas e saudáveis contemplando alimentos in natura ou minimamente processados. Uma discussão sobre o consumo de alimentos ultraprocessados e como é possível substituí-los no preparo de refeições.

17/7. Quinta, as 14h às 16h e 19h às 21h. Convivência

Senhas no Local 30 minutos antes Vagas limitadas A16

GUIA ALIMENTAR: UMA VIVÊNCIA PRÁTICA

Com Intégre Consultoria em Alimentos

Vivência

Bancada expositiva para explorar a classificação dos alimentos segundo o Guia Alimentar da População Brasileira, destacando suas diferenças e como identificá-los, demonstrando que alimentar-se de maneira saudável é simples, fácil e acessível.

26/7. Sábado, 11h às 15h. Convivência. Grátis. Vagas limitadas A16



Guia alimentar: uma vivência prática

Foto: Freepik

PROGRAMAÇÃO

O ATO DE COMER E A COMENSALIDADE

PIQUENIQUE

Com Menina Brasileira

Vivência

Um encontro celebrativo que resgata o valor do ato de reunir-se ao redor da mesa ou da toalha de piquenique! Comer sem pressa e aguçar os sentidos. Um bate-papo sobre o conceito de comensalidade, alimentação saudável, consciente e sustentável, com dicas de preparo de lanches práticos e gostosos para o dia a dia e para os momentos de encontro.

Dia 17/8. Domingo, 10h30 às 12h. Praça

Senhas no local 30 minutos antes. Vagas limitadas 

GOSTO DE MEMÓRIA, CONFECÇÃO DE CADERNO DE RECEITAS

Com Aquarela na panela

Oficina

Quantas vezes resgatamos memórias por meio do que comemos? Somos envolvidos emocionalmente com a comida e muitas oportunidades perdemos de registrar pratos e preparos que marcam nossa história. A oficina tem a proposta de resgatar esses processos e cada participante produzirá seu caderno de receitas para ajudar a manter viva as histórias ao redor da mesa.

20/8. Quarta, 19h às 20h30. Sala Múltiplo Uso

Senhas no local 30 minutos antes. Vagas limitadas 

CONEXÃO NO PRATO

Com Pape e brinque

Oficina

Atividade para incentivar as crianças a praticarem a atenção plena ao comer, promovendo uma experiência sensorial completa e conscientizando sobre os impactos do uso de telas durante as refeições.

23/8. Sábado, 14h30 às 16h30. Oficina

Senhas no local 30 minutos antes. 5 a 10 anos

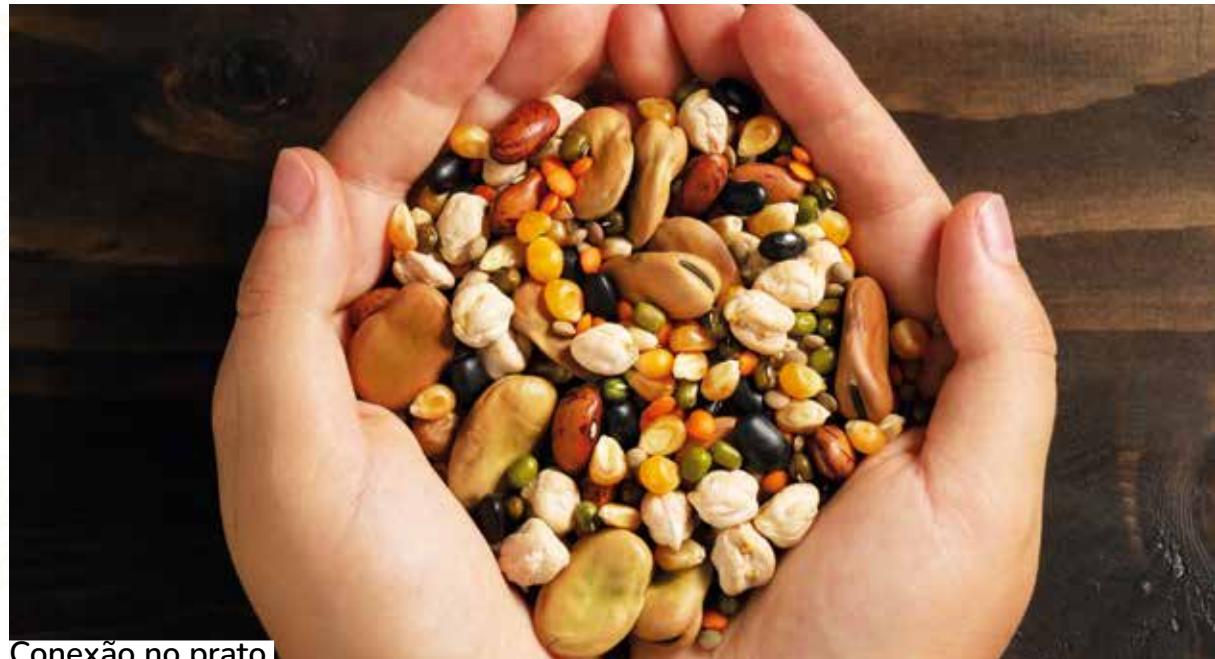


Foto: Freepik

PROGRAMAÇÃO

A COMPREENSÃO E A SUPERAÇÃO DE OBSTÁCULOS

DE QUE FORMA A PUBLICIDADE INFLUENCIA O QUE E COMO COMEMOS?

Com Mariana Ribeiro, nutricionista, mestrandona em Saúde Pública

Bate-papo

No encontro, uma conversa sobre a publicidade de alimentos embalados, principalmente aquelas direcionadas a produtos ultraprocessados, que promove reflexões para estimular um olhar crítico para as publicidades e proporcionar que as escolhas alimentares sejam realizadas de forma consciente e mais saudáveis. Será exibido um minidocumentário sobre a publicidade de alimentos, como um ponto de partida para a discussão realizada colaborativamente por meio de uma roda de debate.

10/9. Quarta, 19h. Auditório. Grátis A16

DESCASQUE MAIS E DESEMBALE MENOS: TÉCNICAS CULINÁRIAS PARA O DIA A DIA

Com Larissa Lázari, nutricionista mestrandona em Nutrição em Saúde Pública, pós-graduada em Controle de Qualidade

Oficina

O consumo de alimentos ultraprocessados vem crescendo no país. A justificativa para esse crescimento está nas transformações do sistema alimentar globalizado, que são predominantemente marcadas por aumento de redes de fast food, mudança no estilo de vida da população, baixo custo desses alimentos e rapidez no preparo. A oficina propõe promover maior conhecimento e reflexão sobre a importância do aproveitamento integral dos alimentos, no âmbito nutricional, social e ambiental.

25/9. Quinta, 19h às 21h. Convivência

Senhas no local 30 minutos antes. Vagas limitadas A16



Foto: pexels

Descasque mais e desembale menos: técnicas culinárias para o dia a dia





Foto: pexels

SESC SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Av. Adhemar de Barros, 999

Jardim São Dimas

Tel.: 12 3904-2000

[f@/sescsjcampos](https://www.facebook.com/sescsjcampos)

[y/sescsjcampos](https://www.youtube.com/sescsjcampos)

sescsp.org.br/sjcampos

faça sua
credencial
sesc

