



Revista do **Lanche**

Escola Vera Cruz • 5º ano • Nº 1 • Ano I • 2014

Entrevista
Conheça a história do
lanche na Escola com
Stella Mercadante

pág. 14

Curiosidade
Saiba quais alimentos
se parecem com
o corpo humano

pág. 12

Teste
Você se alimenta bem?
Descubra!

pág. 7



COM O CORPO SAUDÁVEL, COM A MEMÓRIA NUTRIDA...

Os sabores, as cores, os aromas, as texturas dos alimentos do lanche, juntamente com a euforia e alegria com a proximidade do recreio, despertam sensações inesquecíveis na vida de qualquer pessoa. Quem não associa as lembranças da infância a algum cheiro ou sabor? A nossa escola atenta para preservar e garantir diariamente esses bons momentos acompanhados por lanches balanceados dispostos em cima de uma toalha xadrez.

Diante da importância de uma boa alimentação, os alunos são levados a refletir: “Como escolher os alimentos que são considerados impor-

tantes para a nossa nutrição? Quais são eles? Por que alguns alimentos são fundamentais para o crescimento e manutenção do nosso organismo? A energia vem só dos alimentos? Ao olhar um bom prato de comida, já fico forte? Pra onde vai a comida dentro do meu corpo quando eu como? Quais alimentos são necessários para que eu possa correr, brincar, fazer esporte, lição, acordar e dormir bem?” Perguntas desse tipo são curiosamente investigadas, movidas pela incessante busca de conhecimento e pelo prazer da descoberta. A área de Ciências se encarrega de trazer ferramentas essen-

ciais para desenvolver a capacidade de reconhecer quais são os nutrientes que nosso corpo necessita para manter-se saudável. E a nutricionista, juntamente com uma equipe preparada, tem a tarefa de elaborar um cardápio equilibrado que vá ao encontro das necessidades dos alunos e funcionários.

A ideia de fazer uma revista veio da vontade de compartilhar com o leitor um pouco da fascinante trajetória do 5º ano, rica em descobertas e produções. Neste primeiro número, serão apresentados entrevistas, desenhos, textos, dicas, receitas, passatempos, depoimentos, fotos e um teste, além de composições gráficas em um conjunto criativo e interessante. Esta publicação tem também a intenção de incentivar os alunos a levarem consigo um registro construído e vivido e ajudá-los a nortear futuras escolhas do lanche com cada vez mais consciência e autonomia. Desejamos que o resultado agrade a todos e impulse a realização de muitos outros números desta revista com as novas turmas que virão. Bom apetite!

*Regina Elisa
Sá Rocha Wahba
Equipe do 5º ano de 2014*

EXPEDIENTE

Direção

Stella Galli Mercadante

Coordenação

Eloisa Ponzio

Orientação

Sonia Maria Botta da Fonseca

Professoras de Classe

Silvana M. D'Avino (5º A)

Regina Wahba (5º B)

Kátia Frazão (5º C)

Maria Laura Fernandez (5º D)

Maria Elza Carneiro (5º E)

Paula Cristina S. Marchi (5º F)

Professoras auxiliares

Gabriela Marko

Thais Magri

Patrícia Nascimento Sumida

Colaboradoras

Maria Paula T. e Castro

(assessora de Ciências)

Marcia Gowdak (nutricionista)

Fotografias

Rosangela Gerardi

Desenhos

Alunos do 5º ano

Edição



Tiragem: 175 exemplares

SUMÁRIO

- 4 PASSATEMPO
- 5 PASSATEMPO
- 6 NUTRIÇÃO
- 7 TESTE
- 10 PASSATEMPO
- 11 DICAS
- 12 CURIOSIDADES
- 14 ENTREVISTA
- 16 ENTREVISTA
- 18 ESPORTE
- 20 LIVROS
- 21 NUTRIÇÃO
- 22 RECEITAS
- 23 ESPECIALISTA RESPONDE
- 24 DEPOIMENTOS
- 25 ALUNOS

Labirinto dos sinais emitidos pelo corpo



Ligue



Doces

Fonte de fibras e de potássio

Fritura

Carboidrato

Fruta

Gordura e corante



Caça-palavras

Encontre o nome de 11 alimentos que fazem bem e 9 alimentos que fazem mal para seu organismo

Q	W	E	R	T	Y	I	O	U	I	B	A	N	A	N	A	O	P	O	I	C
F	G	H	R	E	F	R	I	G	E	R	A	N	T	E	H	J	K	L	Ç	E
F	G	P	H	J	K	L	Ç	M	N	B	V	C	X	Z	A	S	D	F	L	N
Q	Q	I	A	A	S	D	F	B	A	C	O	N	J	I	K	J	H	G	H	O
A	S	Z	D	F	G	H	J	K	I	O	P	P	A	L	M	I	T	O	Ç	U
C	V	Z	C	J	Y	G	F	D	E	S	A	X	C	D	F	G	H	J	O	R
Q	S	D	F	R	A	B	Ó	B	O	R	A	C	A	R	A	M	B	O	L	A
C	D	F	B	A	T	A	T	A	F	R	I	T	A	R	G	W	H	D	E	W
O	M	U	J	K	Q	W	G	F	E	I	J	Ã	O	T	Y	U	D	H	Q	A
I	C	H	U	C	H	U	H	F	M	L	Y	T	I	G	H	Y	V	F	A	S
U	N	Y	M	L	Q	H	A	M	B	U	R	G	U	E	R	T	B	H	S	D
A	R	R	O	Z	I	N	T	E	G	R	A	L	L	K	P	E	P	I	N	O
Y	B	T	N	Ç	W	E	J	D	N	K	U	Q	V	N	M	R	N	Y	X	Z
T	V	R	I	O	G	U	R	T	E	J	I	W	G	H	N	E	G	T	E	X
R	C	E	B	P	E	R	K	S	G	U	L	O	S	E	I	M	A	S	S	C
E	X	W	C	O	R	T	L	A	B	H	O	E	F	P	E	I	X	E	D	V
W	Z	S	V	I	T	Y	O	Z	V	N	P	R	R	B	N	W	D	R	F	B
Q	A	Z	X	U	Y	U	I	X	C	B	Ç	T	S	N	E	Q	Ç	F	M	N

soluçãõ: hambúrguer, guloseima, batata frita, miojo, refrigerante, pizza, fritura, salstcha, bacon, carambola, banana, feijão, abóbora, peixe, pepino, iogurte, palmito, arroz integral, cenoura, chuchu

CORES E NUTRIENTES DOS ALIMENTOS



ROXO, PRETO e AZUL contêm substâncias chamadas antocianinas, que têm função antioxidante e auxiliam a função cognitiva. Também contêm potássio e vitamina C.

Alimentos: uva, ameixa preta, cebola roxa e beterraba.

A COR E OS NUTRIENTES

Nem todos os corantes que dão cor aos alimentos são naturais. Você sabia que é comum algumas pessoas serem alérgicas a corantes artificiais?

É preciso ler os rótulos dos alimentos, para não achar que você está ingerindo nutrientes e na verdade está comendo corantes.



VERMELHO é rico em licopeno, que fortalece os olhos e a pele, previne câncer e melhora a memória.

Alimentos: tomate, goiaba vermelha e morango.



LARANJA tem betacaroteno que ajuda a fortalecer o sistema imunológico. Além disso, tem boas quantidades de vitamina A, importante para a visão.

Alimentos: abóbora, cenoura, laranja e mamão.



VERDE é rico em magnésio, cálcio, fósforo e ferro, que auxiliam o crescimento, além de ajudar o corpo a eliminar toxinas.

Alimentos: abacate, acelga, kiwi e pimentão verde.



BRANCO tem vitaminas do complexo B e flavonoides, que atuam na produção de energia e proteção das células. O leite e derivados são fontes de cálcio e potássio, que participam da formação de ossos e dentes.



AMARELO tem substâncias que favorecem o processo de cicatrização e melhoram a saúde do sistema digestório.

Alimentos: milho, abacaxi, banana e maracujá.



Cor: vermelho
Cor artificial: vermelho 40 e bordeaux 5



Cor: laranja
Cor artificial: vermelho 40 e amarelo-crepúsculo



Cor: azul
Cor artificial: azul-brilhante



Cor: verde
Cor artificial: mistura de amarelo-crepúsculo e azul-brilhante



Cor: amarelo
Cor artificial: amarelo-crepúsculo

Como está sua alimentação? Faça o teste e descubra!

Chegou a hora da verdade. Será que as escolhas feitas nos momentos do lanche contribuíram para aumentar sua qualidade de vida? Agora você pode fazer o teste, e nem precisa contar para ninguém o resultado. Mas seja muito sincero! Marque a alternativa com a qual você mais se identifica. Depois, veja quantos pontos vale a resposta que você escolheu, some-os para revelar sua postura quanto aos hábitos alimentares. No final, você poderá perceber como está e o que você pode fazer para melhorar.

1. Você foi ao supermercado. Sua mãe disse para comprar o doce mais saudável que houvesse. O que você acha que poderia ser?

a) Balas coloridas, porque cores diferentes indicam nutrientes diferentes.
b) Uma laranja, porque é uma fruta.
c) As duas, porque quanto mais variada a alimentação, mais balanceada ela é.

2. Você está com fome na hora do almoço e sua mãe prepara um prato com frango, alface e arroz. Ela também prepara um prato com hambúrguer, batata frita e alface. Qual prato você escolheria?

a) O do frango, é claro!
b) Hambúrguer é bem melhor.
c) Pegaria o do frango, mas colocaria algumas batatinhas.

3. Quando tem salada de frutas no lanche da Escola, você:

a) Experimenta.
b) Nunca come.
c) Sempre come.

4. O lanche da Escola contém poucas quantidades de sódio e açúcar. Você já se acostumou a essa alimentação mais saudável?

a) Sei que faz bem, mas não como.
b) Sim, já me acostumei, mas dentro de casa coloco mais sal na comida.
c) Ainda não me acostumei.

5. Você já se habituou a tomar suco natural na hora do lanche?

a) Ainda não.
b) Sempre gostei de sucos naturais.
c) Estou me acostumando.

6. Em quais refeições você costuma comer regulares?

a) No almoço e jantar.
b) Em nenhuma.
c) Em todas as refeições.

7. O que você come no lanche?

a) Bolos, pães, cereais, frutas e sucos naturais.
b) Bolos, pães e cereais.
c) Nada.

8. Quando vem um alimento diferente no lanche, você:

- a) Experimenta.
- b) Não come.
- c) Toma só um suco.

9. Você considera importante ter uma alimentação saudável?

- a) Não me importo muito com essa questão.
- b) Sim, preciso ter uma boa alimentação e me manter em forma.
- c) Penso em melhorar minha alimentação.

10. No 6º ano muda o esquema do lanche. Como você pretende se organizar?

- a) Pretendo trazer um lanche saudável de casa todos os dias.
- b) Pretendo trazer um lanche saudável três vezes por semana e comprar nos outros dias.
- c) Não pretendo trazer lanche de casa.

11. Você toma suco de caixinha?

- a) Às vezes, porque eu gosto.
- b) Todo dia, porque fruta é saudável.
- c) Não, prefiro um suco natural.

12. Ao ver um pacote de salgadinho, você:

- a) Compra e "ataca".
- b) Compra, "devora" e se sente culpado.
- c) Tenta resistir e consegue, na maioria das vezes.

13. Quando tem bananinha com cobertura de chocolate no lanche da Escola, você:

- a) Come só fruta.
- b) Come só a bananinha.
- c) Come bananinha e fruta.

14. Pensando na importância dos exercícios físicos, em que momento(s) é importante comer?

- a) Antes de fazer atividade física.
- b) Depois de se exercitar.
- c) Antes e depois do esporte.

15. Com qual frequência você faz exercícios?

- a) Três vezes por semana.
- b) Uma vez por semana.
- c) Não pratico atividades físicas.



	A	B	C
Questão 1	2	6	4
Questão 2	6	2	4
Questão 3	4	2	6
Questão 4	4	6	2
Questão 5	2	6	4
Questão 6	4	2	6
Questão 7	6	4	2
Questão 8	6	2	4
Questão 9	2	6	4
Questão 10	6	4	2
Questão 11	4	2	6
Questão 12	2	4	6
Questão 13	4	2	6
Questão 14	4	2	6
Questão 15	6	4	2

Total de pontos: _____



De 30 a 54 pontos. Xiiiiii, pode ser que sua alimentação não esteja muito boa. Reflita sobre seus hábitos alimentares e lembre-se de que uma alimentação desregulada pode levar a complicações sérias no organismo. Reveja sua dieta e tente modificar suas escolhas. Seu corpo irá agradecer.

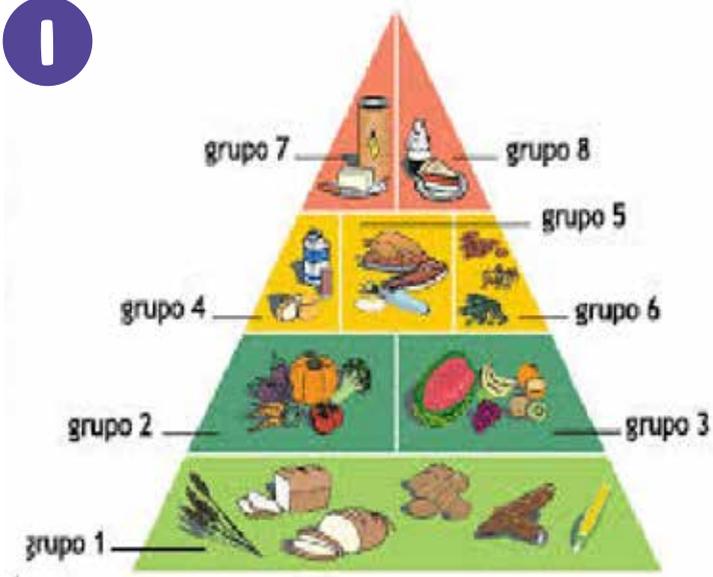
De 56 a 78 pontos. Bem, sua alimentação está ok, mas ainda não é a ideal. Fique um pouco mais atento para garantir o melhor aproveitamento dos bons alimentos. Uma dica boa é incorporar alimentos ricos em fibras e vitaminas, necessários para o bom funcionamento do organismo.

De 80 a 90 pontos. Parabéns! É isso aí! Você já é capaz de fazer escolhas equilibradas e inteligentes, mostrando que sabe cuidar da sua saúde. Mantenha esse ritmo para garantir uma vida saudável. Quando tiver oportunidade, dê boas dicas aos seus conhecidos.

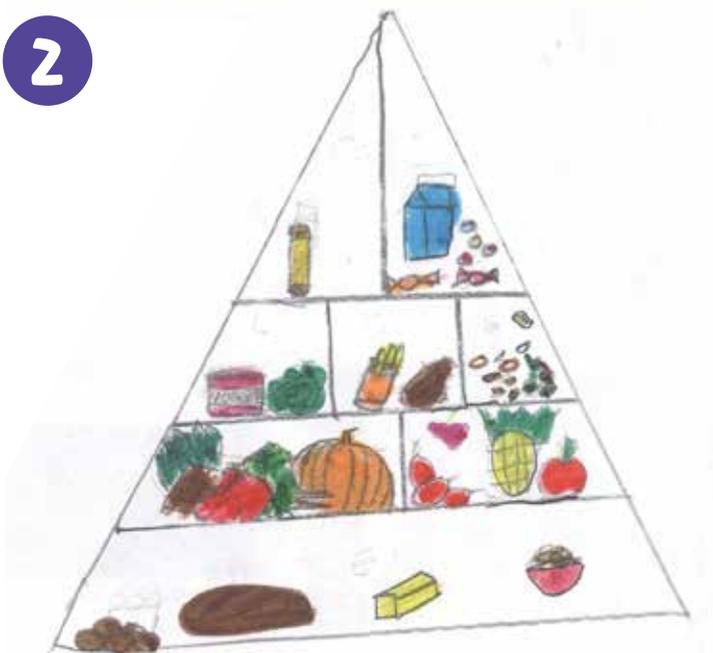
Jogo dos 7 erros

Abaixo há duas pirâmides alimentares. A pirâmide 1 está certa e a 2, errada. Encontre os erros da 2 e localize seu lugar certo na 1.

1



2



INDICAÇÃO DE SITES



SITE DA ESCOLA VERA CRUZ

Dicas alimentares preparadas pela nutricionista da Escola, Marcia Gowdak, e reportagens selecionadas para quem quer informações de uma especialista e se aprofundar a respeito de alimentação saudável. Para crianças e adultos.

<http://veracruz.edu.br/inicio/escola/educacao-alimentar/dicas/dicas-alimentares>



MEU PRATO SAUDÁVEL

Programa que auxilia na escolha de ingredientes para manter uma alimentação saudável. Blog para crianças *Meu pratinho saudável*, com acesso na página inicial do site. Para adultos e crianças.

<http://meupratosaudavel.com.br>



SÓ NUTRIÇÃO

Site com muitas informações em português: dicas nutricionais, artigos, notícias, curiosidades, tabelas de alimentos e jogos *online*. Para crianças e adultos.

<http://www.sonutricao.com.br>



SMART KIDS

Site brasileiro de jogos e passatempos com temas escolares. O tema nutrição possui uma página com atividades. Para crianças.

<http://www.smartkids.com.br/passatempos/nutricao.html>



PLAYNORMOUS

Site em inglês com atividades e jogos sobre nutrição. Para crianças e adultos.

<http://www.playnormous.com/>

Alimentos que se parecem com partes do corpo

AIPO → OSSOS

O aipo tem o talo com a forma semelhante ao osso. Esses alimentos contribuem especificamente para a resistência óssea. Os ossos são 23% de sódio, e estes alimentos têm 23% de sódio. Se você não tiver sódio suficiente na sua dieta, o corpo extrai-o dos ossos, deixando-os fracos. Estes alimentos preenchem e satisfazem as necessidades do esqueleto do corpo.



BRÓCOLIS → CÉLULAS SADIAS

Vocês sabiam que o brócolis é uma hortaliça poderosíssima que possui o poder de diminuir o risco de câncer? Observe como as pequenas pontas verdes da cabeça do brócolis se parecem com centenas de células saudáveis preparadas para combater o câncer.



FIGO → ESPERMATOZÓIDES

Figos estão cheios de sementes penduradas aos pares quando crescem. Os figos aumentam a mobilidade e número do esperma masculino, assim como ajudam a ultrapassar a esterilidade masculina.



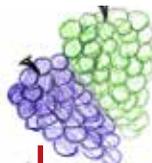
AZEITONA → OVÁRIOS

As azeitonas ajudam na saúde e funcionamento dos ovários.



LIVAS → GLÓBULOS SANGÜÍNEOS

Cada uva apresenta a forma de um glóbulo sanguíneo. A uva é um alimento profundamente revitalizante para o coração e para o sangue.



TOMATE → CORAÇÃO

Um tomate tem quatro câmaras e é vermelho. As pesquisas mostram que os tomates são um verdadeiro alimento para o coração e para o sangue.



NOZ → CÉREBRO

Uma noz parece um cérebro, com hemisfério esquerdo e direito. As nozes ajudam a desenvolver mais de três dúzias de neurotransmissores responsáveis pela atividade do cérebro.



CENOURA → OLHO

Uma cenoura cortada é bem semelhante ao olho humano. A pupila, a íris e as linhas radiais são semelhantes. E realmente as cenouras melhoram a circulação sanguínea e o funcionamento dos olhos.



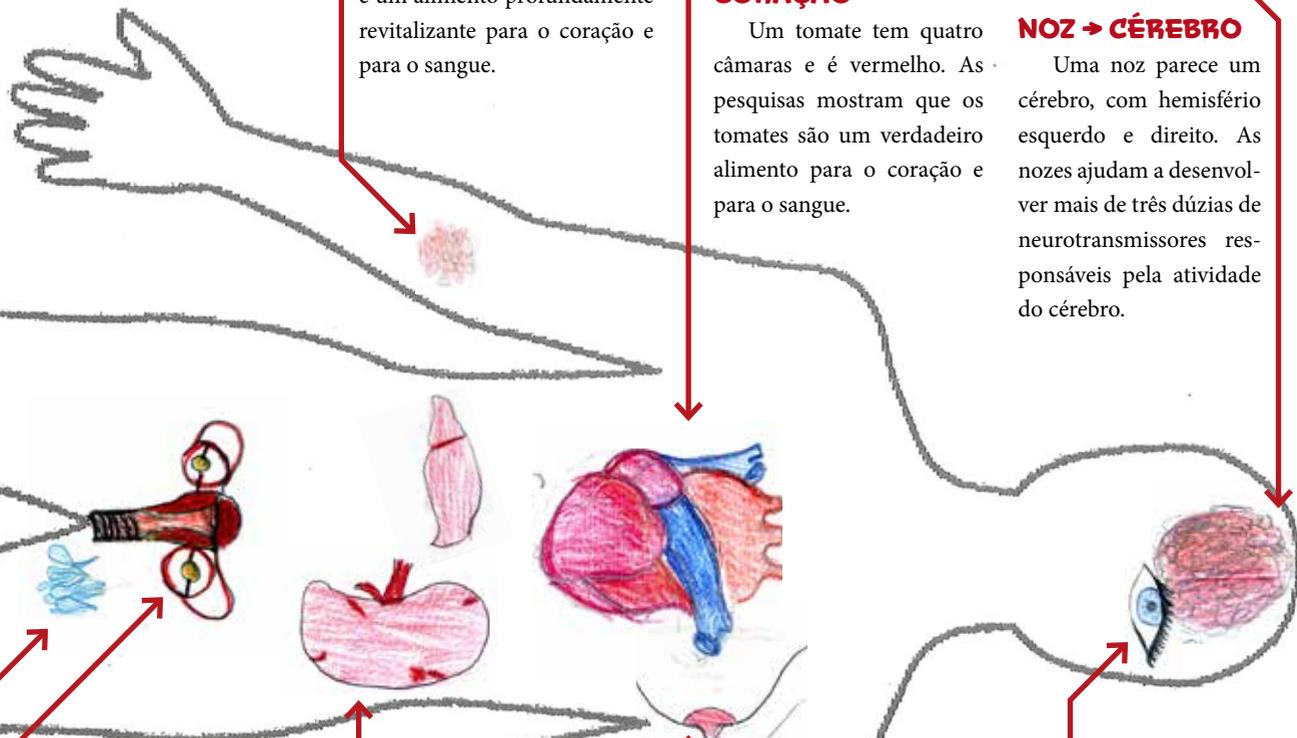
LARANJA → SEIOS

As laranjas, as toranjas e outros cítricos assemelham-se às glândulas mamárias da mulher e ajudam na saúde das mamas e à circulação linfática dentro e fora das mamas.



FEIJÃO → RINS

Os feijões assemelham-se aos rins humanos e realmente curam e ajudam a manter sua função.



O lanche da Escola

Stella Galli Mercadante, diretora do Verão

ALUNOS: Como surgiu a ideia de reformulação do lanche?

STELLA: O lanche, da forma que está organizado hoje, começou no Verinha, da Alvilândia. Depois veio para o Nível II. Tínhamos algumas experiências na cantina, aqui no Verão, que nos preocupavam. Havia filas enormes, que faziam com que os alunos perdessem muito tempo do recreio, diminuindo o tempo de brincar. Então, aumentamos o horário da Escola, fornecendo aqui o lanche num horário reservado só para ele, e resolvemos esse problema. Temos o tempo para tomar lanche, e o tempo de brincar no recreio. Os alunos também reclamavam da pouca variedade dos produtos. Além da mudança no cardápio, tivemos a preocupação em colocar lanches mais saudáveis e nutritivos, com as vitaminas necessárias e mais gostosas, oferecendo mais diversidade de alimentos. Por exemplo, tivemos alunos que nunca tinham experimentado melancia. Comeram e gostaram!

ALUNOS: Por que você acha o lanche importante?

STELLA: Inicialmente, não achava o lanche tão importante. Porém, no decorrer do tempo, fomos percebendo que, apesar de se alimentarem bem em casa, o lanche que os alunos traziam para a Escola era pouco nutritivo. Pensando numa das maiores preocupações do mundo atual, que é a obesidade, achamos que a Escola podia mostrar a esses alunos um pouco mais sobre um lanche mais saudável e nutritivo, fazendo seu preparo aqui. Chamamos uma nutricionista que entende do assunto e tem formação na área. Ela coordena desde a parte das compras, orientação do pessoal que prepara o lanche, balanceando a quantidade de açúcar e de sal que o compõe, até a verificação constante da higiene.

ALUNOS: Depois da mudança no lanche, você acha que a saúde das crianças melhorou?

STELLA: Bem, não posso afirmar que a saúde de todos melhorou. Porém, temos percebido

do que muitos alunos que não tinham o hábito de comerem frutas passaram a fazê-lo, aumentando também a variedade delas. Por isso, a Escola considera importante esse trabalho, pois ele tem contribuído para que as crianças passem a se alimentar com mais qualidade.

ALUNOS: Por que no Nível III (EF 2) os alunos não continuam com o mesmo projeto de alimentação e podem escolher seu próprio lanche?

STELLA: Como disse anteriormente, nosso projeto de lanche começou no Verinha, com as crianças na faixa de um ano e meio. O projeto ocorre até o 5º ano, com os alunos já com 10 anos. A partir dos 11, acreditamos que eles já tenham condições de selecionar sua alimentação, pois passaram por todo o processo e já podem escolher alimentos com mais qualidade nutricional, fazendo assim suas próprias escolhas. Mesmo porque não terão, a vida inteira, pessoas para prepararem seus lanches.



Alunos do 5º ano entrevistam Stella Mercadante, diretora do Verão, e a cozinha da Escola

ALUNOS: Você mudaria alguma coisa no lanche? Se sim, o quê?

STELLA: Penso que nosso lanche não é tão rígido, pois Márcia, nossa nutricionista, não é radical. Ela inventa receitas, pesquisa e trabalha com grande variedade no cardápio, algumas delas tiradas do “Banco de alimentos”, associação que busca minimizar o desperdício de alimentos. Não mudaria nada!

ALUNOS: Pelo que observa, os alunos do Nível III mudaram seus hábitos alimentares de-

pois que passaram por esse projeto alimentar?

STELLA: Na verdade, para responder a essa pergunta teria que fazer uma pesquisa. Porém, pelo que observo nas crianças, a maioria mudou, em alguns aspectos, seus hábitos alimentares. Muitos já trazem seus lanches de casa, rodiziando com a compra na padaria. Percebemos também maior preocupação dos alunos com doenças de difícil tratamento, e uma boa alimentação tem papel importante na prevenção dessas e de outras doenças.



ALUNOS QUE PARTICIPARAM DESTA ENTREVISTA

Bento Oliveira e Telles
Clara Rubinstein Zsigmond
Gabriel Pereira Carneiro
Cunha
Helena de Barros Winter
Luisa Cordeiro Barion Abibi
Matheus Fidelis dos Santos
Pinto



Maria conversa com os alunos em sala e lhes mostra a copinha

A palavra de quem faz

Maria José Soares da Silva, funcionária da copinha

ALUNOS: Como é a organização do lanche no mês?

MARIA: A nutricionista Márcia prepara o cardápio e faz os pedidos semanalmente. No calor, principalmente, não dá para deixar muitos alimentos guardados. Toda sexta-feira, recebemos mercadorias; as frutas chegam às segundas e quartas. Precisamos selecionar as frutas para oferecer mais qualidade. Se não estiver com boa aparência, nós devolvemos.

ALUNOS: Em sua opinião, de que lanche as crianças mais gostam?

MARIA: Peito de peru e pão ciabatta. Percebemos que vocês gostaram bastante dos lanchinhos que servimos durante os jogos internos, já que eles vinham montados. Incluiremos no próximo cardápio. As frutas que mais gostam e não podem faltar na copinha são: banana e maçã.

ALUNOS: Quanto tempo antes do horário do lanche vocês precisam para iniciar a preparação?

MARIA: Na parte da manhã, cuidamos da alimentação dos funcionários, lavamos as frutas, e quando o cardápio do dia está mais difícil, começamos às 10 horas; quando está mais fácil, começamos aproximadamente às 13 horas.

ALUNOS: Quais os cuidados com a higiene que vocês precisam ter?

MARIA: Essa é a pior parte do trabalho. Precisamos fiscalizar até o caminhão que chega com as mercadorias, porque nossas caixas são muito bem lavadas com um produto especial que a Márcia compra. Por esse motivo, demora a preparação. Com as funcionárias, a primeira coisa que fazemos, antes de entrar na copa, é passar álcool nas mãos; depois cuidamos dos sapatos e das roupas. Recebemos treinamento sobre higiene pessoal e manipulação de alimentos, assistimos a vídeos e fazemos testes depois.

ALUNOS: Quais os tipos de lanches que mais sobram?

MARIA: Tudo o que sobra mandamos para um abrigo. Tem sobrado muito leite, queijo branco e pera, porque cortam uma parte para comer e o resto fica sobrando. Achamos uma judiação quando vemos que existe esse grande desperdício, porque não podemos mandar para o abrigo o alimento que foi tocado e não consumido.

ALUNOS: Quando você entrou na escola, como era o lanche?

MARIA: Trabalho na escola há quatro anos, e quando cheguei o lanche já havia sido mudado. Antes eu trabalhava na padaria Covadonga e fui convidada para trabalhar aqui. Acho que o lanche hoje está bem mais saudável, sem fritura e sem a falta de higiene que existe, como vemos em algumas cantinas por aí.

ALUNOS: Como você se sente fazendo parte desse processo?

MARIA: Me sinto muito feliz, gosto do que faço, e faço com muito carinho, tanto eu, como todas as companheiras que trabalho. Um exemplo que posso dar são os lanches com restrições alimentares. A nutricionista deixa uma pessoa responsável para cuidar desses lanches especiais. Temos 12 crianças com restrições alimentares.

ALUNOS QUE PARTICIPARAM DESTA ENTREVISTA

Alice Alonso Limongi
 Alice de Sá Costa Pereira
 Ana Luiza Tararan Teixeira
 Bento Oliveira e Telles
 Clara Rubinstein Zsigmond
 Daniel Keunecke Salerno
 Moreira
 Eleonora Suffredini Biazzi
 Gabriel Pereira Carneiro
 Cunha
 Helena de Barros Winter
 Isabella Carrara Marchetti
 Joaquim Alves Pinto Julian
 Kim Cortada Lotito
 Laura Astiz Andrade
 Luísa Cordeiro Barion Abibi
 Luíza Peake Mendonça de Barros
 Madalena Storto Junqueira
 Mariana Maués Franciscono
 Matheus Fidelis dos Santos
 Pinto
 Matheus Rodrigues Garrido
 Mathias Zavatto de Arruda
 Camargo
 Nathalia Benuthe Beltrão
 Coelho da Paz
 Pedro Palhares Garrido
 Rita Danelon Vaisman
 Stella Issa Gama de Medeiros
 Tomas Leal da Costa Marinho

Atividades físicas



TÊNIS

Tênis não é um esporte muito praticado, mas muito estratégico. Dependendo do tempo e do esforço, você pode gastar de 800 a 3.000 calorias por partida.

O tênis é um esporte que envolve muito os músculos. Por exemplo, o antebraço dominante de um tenista pode ficar até 30% maior que o outro antebraço.

O tênis ajuda no sistema circulatório porque, quando nos exercitamos, nossa circulação melhora.

Curiosidades: você sabia que certo jogador, durante uma partida, ficou tão nervoso que quebrou a própria raquete em sua cabeça? E que outro chutou a cadeira do juiz, que caiu e se machucou? O jogador foi penalizado.



KARATÊ

A aula tem um tempo médio de uma hora e, normalmente, é feita duas vezes por semana. Pode-se gastar 780 calorias por hora ou 13 calorias por minuto.

O karatê pode ajudar nos sistemas circulatório e respiratório, pois melhora e fortalece a respiração. Além disso, estimula os músculos das pernas, fortalecendo-as e facilitando o retorno venoso.

Uma das curiosidades do karatê é a origem da palavra, que era escrita por dois ideogramas, que significam “mãos vazias”. Outra curiosidade é que, no século XX, o karatê se aproximou do zen budismo chamado de karatê-dô, que significa zen em movimento e, por isso, em todo começo e término de treino há um momento de meditação.



HANDEBOL

A aula de handebol é realizada uma vez por semana e dura 1h15min.

Em média, gastam-se 782 calorias por aula.

Esse esporte auxilia os sistemas respiratório e circulatório, porque aumenta a resistência, e também melhora a circulação sanguínea.

ALUNOS QUE PARTICIPAM DESSA MATÉRIA

André Carpegiane P. Neves
Arthur Henrique Vilas Boas
Beatriz G. B. Mendonça
Daniel Cosate de Jesus
Dany Sancovsky
Felipe Freitas
Flora Grinover Kipnis
Francisco Pires Ferreira
Gabriel Alves
Gabriel G. Reisen de Pinho
Giovanna Bove Gomes
Helena Mitsutani



FUTEBOL

O futebol é um esporte que acontece nas aulas e dura em média 1h30 e consome entre 200 e 300 calorias.

Esse esporte ajuda o ser humano a controlar a respiração, melhorar sua circulação sanguínea e também a ganhar mais resistência. Sabemos que um jogador pode correr até 8 km por partida.

Uma curiosidade é que o futebol existe há mais de 60 anos e é o esporte mais popular do Brasil.

João Pedro Santi Hohagen
Manoela Busatto
Marco Adams Sinisgalli
Maria Guingle Serpa
Mariana A. S. e Ramalho
Paulo E. B. Aharonian
Rafaela Gianfranti Nastari
Stefano Metne Lindenbojm
Théo M. N. Campelo Freitas
Thomas Humberg
Victor C. Genioli de Oliveira
Vinicius Rafael Morellato



NATAÇÃO

A natação melhora doenças do sistema respiratório, como a asma e muitas outras.

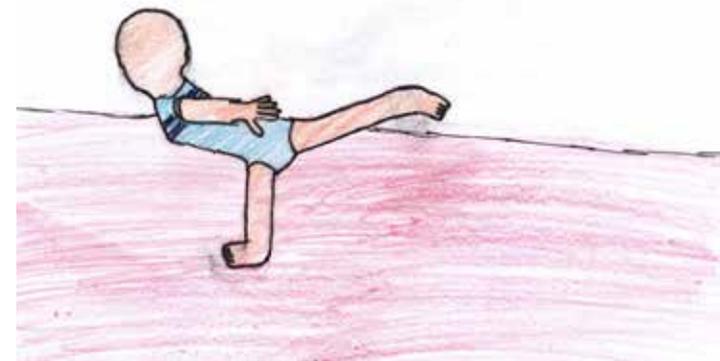
Quando se faz uma hora de natação se gastam, em média, 500 calorias.

Uma das curiosidades dessa atividade física é que ela é a única atividade que crianças menores de três anos podem fazer; a outra é que ela ajuda a exercitar os músculos das costas, dos braços, das pernas etc.

GINÁSTICA ARTÍSTICA

A aula de ginástica artística demora aproximadamente 1h25min, duas vezes por semana. Ela consome entre 200 e 300 calorias. Esse esporte ajuda o coração a ficar mais forte, melhorando o sistema circulatório.

Uma curiosidade sobre alimentação: uma dieta ideal para um ginasta (praticante de ginástica artística) é ingerir 60% de carboidratos, 15% de proteína e 25% de gordura.



PARA LER SOZINHO



Juju na cozinha do Carlota

Carla Pernambuco e Pinky Wainer. Ed. Caramelo, 2004

Juju na Cozinha do Carlota traz receitas para crianças a partir de sete anos, simplificadas e adaptadas pela renomada chef de cozinha Carla Pernambuco. Nesse livro, Carla e Juju – sua filha e aprendiz talentosa – compartilham com leitores de todas as idades sua paixão pela cozinha. E desejam que todos se divirtam e... raspem o prato!

<http://www.carameloed.com.br/pesquisa.asp?tipo=&termo=Juju+na+cozinha+da+carlota&x=0&y=0>



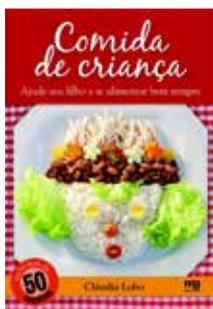
Um domingo na cozinha

Daniel Kondo e Lycia Kattan. Companhia das Letrinhas

Para os pais de Tom, Lola e Leo, os domingos eram sinônimo de trabalho: quando finalmente conseguiam arrumar a bagunça do café da manhã, já era hora de preparar o almoço, e nunca sobrava tempo para os programas em família. Mas aquele seria um domingo especial; afinal, era o primeiro dia de S.A.N.D.R.O. (ou Super Auto New-Design Rare Overcooking machine), o robô-chef da casa....

<http://www.companhiadasletras.com.br/detalhe.php?codigo=40721>

PARA LER COM OS PAIS



Comida de criança. Ajude seu filho a se alimentar bem sempre

Claudia Lobo. MG Editores, 2010

Ao mostrar de maneira objetiva como montar um cardápio adequado à realidade de cada família, este livro ensina quais alimentos

escolher na hora de comprar, e por que fazê-lo; como economizar tempo e dinheiro; e como preparar refeições rápidas e nutritivas. O livro também sugere formas de transformar a própria criança em aliada no processo de educação alimentar e traz mais de 50 receitas nutritivas, ricamente ilustradas.

<http://www.gruposummus.com.br/mg/livro/1241/Comida+de+crianca>



Manual de nutrição infantil

João Breda, Ana Lúcia Silva e Ana Rito. Marcador Editora, 2012

Composto por atividades, fichas práticas, dicas, imagens atraentes e todas as informações que se deve saber sobre nutrição infantil, este livro é um instrumento único para os vários públicos a que se destina: pais, professores e alunos. Com ele, é muito mais divertido falar sobre nutrição infantil, tema cada vez mais importante para o desenvolvimento dos seus filhos.

<http://www.fnac.pt/Manual-de-Nutricao-Infantil-Joao-Breda/a624897>



Flickr/Creative Commons

Você sabe o que está comendo?

A maioria dos produtos alimentícios que consumimos hoje é industrializada. Esses produtos precisam apresentar em suas embalagens informações sobre seu conteúdo. Essas informações estão no rótulo das embalagens.

O rótulo de um alimento industrializado deve conter a marca do fabricante e o nome do produto (por exemplo: Nescau, achocolatado em pó). Também devem estar especificados a quantidade de produto contida naquela embalagem e seu prazo de validade. Além disso, o rótulo deve apresentar as informações nutricionais da tabela de nutrientes e da lista de ingredientes.

No caso dos alimentos, o rótulo deve conter dois tipos de informações nutricionais:

tabela nutricional e lista de ingredientes.

Tabela nutricional – contém a lista dos macro e micronutrientes presentes na composição daquele alimento e os valores energéticos que representam. Apresenta também a comparação dessa quantidade com as necessidades diárias, informada em percentagem.

A qualidade nutricional de um produto pode ser avaliada na identificação do nutriente que está presente em maior quantidade e o quanto isso representa para as nossas necessidades diárias.

Lista de ingredientes – deve conter todos os ingredientes utilizados para a preparação

daquele produto. Ela está em ordem decrescente de quantidade, isto é, o primeiro ingrediente é aquele que aparece em maior quantidade naquele produto.

Para avaliar a qualidade nutricional de um alimento, temos que verificar qual o ingrediente que aparece em primeiro lugar na lista de ingredientes. Se o açúcar ou o sal forem os primeiros da lista, desconfie da qualidade desse produto.

Também é possível avaliar a quantidade de ingredientes que o produto contém em sua composição. Observe se o elevado número de ingredientes corresponde a nutrientes ou a corantes e espessantes sem valor nutricional.

No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) é o órgão que regula todos os setores relacionados a produtos e serviços que possam afetar a saúde da população brasileira. Os rótulos dos alimentos devem seguir as recomendações da Anvisa.

Imprima seu Guia de Bolso do Consumidor Saudável, disponível no portal da Anvisa.

http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/ff67d5004745965d9e29de-3fbc4c6735/guia_bolso.pdf?MOD=AJPERES

Bolo de abóbora com coco

INGREDIENTES

- ½ kg de abóbora
- 1 ½ xícara (chá) de óleo de canola
- 4 ovos
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- Bater bem no liquidificador a abóbora cozida, os ovos e o óleo.
- Numa vasilha, peneirar a farinha, o açúcar e o fermento. Misturar tudo com a ajuda de uma colher de pau.
- Levar ao forno em assadeira untada, durante 30 minutos.



Suco de limonada pink

Esta receita foi a grande novidade do lanche em 2014, por isso foi a vencedora!

INGREDIENTES

- 1 polpa de limão congelada
- 1 polpa de framboesa congelada
- 600 ml de água
- 4 colheres (sopa) açúcar

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva imediatamente.



A nutricionista Marcia com alunos do 5º ano

Marcia Maria Godoy Gowdak, nutricionista

QUAIS OS CRITÉRIOS QUE VOCÊ USA PARA FAZER O CARDÁPIO?

Dentre os critérios que utilizo, destaca-se a inclusão de frutas por pelo menos três vezes por semana para que o aluno crie o hábito de incluir este alimento no seu dia a dia. Outros fatores levados em consideração é a variedade do cardápio e a qualidade nutricional dos produtos oferecidos. Por isso, procuro escolher alimentos com menos sal, pouco açúcar e que contenham gorduras mais saudáveis.

QUAL É A LIMONADA MAIS SAUDÁVEL? A LIMONADA PINK OU A NORMAL? POR QUÊ?

As duas limonadas são saudáveis, pois não contêm aditivos ou conservantes químicos. Essas bebidas são feitas com polpas congeladas e contêm 100% de fruta.

O importante para que o suco fique mais saudável é adicionar menos açúcar para conseguirmos habituar nosso paladar e sentir mais o gosto do alimento.

ALUNOS PARTICIPANTES

Pedro Hassun

Luiza Robin

Sophia Nunes

Manuela Ferraz

Pedro Robin

Giuliano B. Gomes

Yann F. Cordova

Luana F. de Carvalho

Giovana S. Pacchioni

João Prospero

Gabriel M. Frossard

Sofia Helena de T. Freire

Dora D. Martini

Valentina Schulz

André A. Soares

Antonio Pedro C. Q.

Roselli

Eduardo Chazan

Francisco K. H. Marques

Giulia P. Schutzer

Felipe Cosso

EXISTE ALGUM ALIMENTO NO LANCHE QUE FACILITA O TRABALHO DO INTESTINO? QUAL?

Sim. As frutas e alguns vegetais como cenoura, pepino, alface e tomate têm quantidade maior de fibras. Além disso, alguns alimentos como granola, barras de cereais, cereais matinais e pães integrais também contribuem para o melhor funcionamento intestinal. É importante lembrar que, além das fibras, precisamos beber água e fazer exercícios físicos para não termos problemas com o funcionamento desse órgão.

É VERDADE OU MITO QUE ÁGUA COM AÇÚCAR ACALMA AS PESSOAS? POR QUÊ?

É verdade em alguns casos. O efeito calmante acontece quando a pessoa não se alimenta bem durante o dia e, por isso, diminui a quantidade de açúcar que circula no sangue (o normal é ter mais que 70mg/dL). Nesse caso, o açúcar contido nessa mistura melhora os sintomas de irritação e tremedeiras que a alimentação inadequada pode ocasionar.

Você já parou para pensar como melhoraram seus hábitos alimentares?

O LANCHE DA ESCOLA CONTRIBUIU? COMO? QUE ALIMENTOS VOCÊ INCORPOROU À SUA ROTINA? FAÇA UM DEPOIMENTO CONTANDO COMO FOI POSITIVA SUA EXPERIÊNCIA COM O LANCHE NA ESCOLA.

GIULIA 5^ºF: Eu já tinha uma alimentação saudável, mas o lanche da escola me ajudou. Eu experimentei ameixa e gostei.

DIANA 5^ºC: Algumas vezes eu experimentei e gostei, passando a comer em casa. Outras vezes, já conhecia o alimento e não gostava. Passei a comer alface, tomate, uva e algumas outras frutas.

YANN 5^ºB: Eu nunca parei para pensar em como meus hábitos alimentares mudaram. O lanche da escola contribuiu muito, porque antes eu não comia muitas frutas, agora eu as incorporei na minha alimentação. Um exemplo foi banana.

PEDRO HASSUN 5^ºA: Agora eu penso na minha alimentação e o lanche contribui muito porque como frutas e outros pães. Atualmente o tomate faz parte da minha alimentação.

DAVID 5^ºC: Eu já pensei sobre meus hábitos alimentares. Eu melhorei, agora como pão de queijo e cookie de chocolate.

LUANA 5^ºC: Eu nunca parei para pensar sobre o assunto, mas o lanche da escola me ajudou em relação a minha alimentação. A partir do lanche comecei a comer bananinha.



Lista de alunos do 5º ano

5º A

Bruno Donato Ligorio
Daniel Keunecke Salerno
Moreira de Carvalho
Enoque Esteban Suhan Kim
Francisco Pires Ferreira
Gabriel Pereira Carneiro
Cunha
Giovanni Orlandi Quinze
João Tolovi Barbosa de Campos
Joaquim Alves Pinto Julian
Pedro Ayroza Galvão Hassun
Pedro Mazzucchelli Conti Jardim
Théo Marinho Nascimento
Campelo Freitas
Ana Gutierrez Calil
Carolina D' Ambrosio Nigro
Flora Grinover Kipnis
Giovanna Bove Gomes
Laura Lordy Costa Cicerone
Luiza Monteleone Robin
Luiza Peake Mendonça de Barros
Manuela Maida Magalhães
Manuela Teixeira Pinto
Marcondes Ferraz
Maria Guinle Serpa
Maya Yoneshigue Bassili
Olívia Blay de Castro Abreu
Sofia Lee Guidotti
Sophia Larcher de Moraes
Nunes

5º B

Caio Atchabahian
Diogo Tadeu dos Santos
Mandaliti
Filipe Amaral Vieira Silveira
Giuliano Bove Gomes
Lucas Pagotto Guido
Marco Adams Sinisgalli
Miguel John Salgado
Pedro Monteleone Robin
Rodrigo Machado de Assis
Oliveira de Lima
Rodrigo Marinho Lutz Motta
Stefano Metne Lindenbojm
Thomas Humberg
Yann Freesz Cordova
Carolina Meyer Bekhor
Gabriela Oliveira Spadaro
Helena Ditt Stelzer
Luana Kirschner Kotscho
Luisa Cordeiro Barion Abibi
Manoela Brotherhood
Pimentel
Nathalia Benuthe Beltrão
Coelho da Paz
Rafaela Gianfratti Nastari
Rita Danelon Vaisman
Sophia D' Almeida Couto
Cravo
Stella Issa Gama de Medeiros

5º C

Bruno Ludovico Amorim
Sicherle
Daniel Cosate de Jesus
David Gurovitz Roizman
Felipe Pestana Waclawovsky
Gabriel Machado Frossard
João Yue Prospero
Luigi Orlandi Quinze
Martim Salles Bosqué
Matheus Fidelis dos Santos
Pinto
Mathias Zavatto de Arruda
Camargo
Pedro Alonso Ferreira
Pedro Palhares Garrido
Théo de Luccia Souza
Tomás Ferreira Vilela
Beatriz Dias Becker
Beatriz Guimarães Brandão de Mendonça
Diana Starobinas Santos
Giovana Souza Pacchioni
Laura Astiz Andrade
Luana Farhat de Carvalho
Maria Clara Padilha Moraes
Mariana Azevedo
Soares e Ramalho
Natália Tito Pereira Soares
Penelope Jade Charlotte
Magnin D' Agreves Magnin
Rita Barbiellini Sáfadi

5º D

Arthur Henrique Vilas Boas
Bento Oliveira e Telles
Bruno Fernandez Tonso
Dany Sancovsky
Gabriel Eduardo Martins Alves
João Pedro Maltchik
Capobianco
Kim Cortada Lotito
Lucas Lopes Vieira
Mathias Nogueira Raimondo
Paulo Eduardo Behisnelian
Aharonian
Teodoro Camargo Moraes
Thomas Canêdo Dyett
Tomas Leal da Costa Marinho
Rodrigues
Vinicius Rafael D' Angelo
Costa Morellato
Clara Ferrigato Paranhos
Dora Duprat Martini
Luisa Otranto Galvão Bueno
Manuela do Amaral Rocha
Weber Abramo
Mariana Maués Franciscono
Nina Ribeiro Vouga
Rafaela Dowbor Silva
Sofia Helena de Toledo Freire
Stella Lafer Nader
Valentina Schulz
Victória Sayuri Mansho

5º E

André Alberti Soares
Antonio Pedro Chinaglia
Quintão Roselli
Davi Borger
Eduardo Chazan
Francisco Kalmar Hubner
Marques
Frederico Tavares Elias
Gabriel Gruenewald Reisen de
Pinho
João Alfredo Cardoso Lamy
João Pedro Santi Hohagen
Pedro Henrique Ganeff
Tavares
Théo Königsberger Ferros
Tiago Peçanha de Figueiredo
Tomás Mazzieri Verdini
Victor Corazza Genioli de
Oliveira
Alice Alonso Limongi
Ana Luiza Tararam Teixeira
Beatriz Soares Lopes de
Oliveira Ferreira
Carolina de Camargo Fogatt
Gonçalves
Eleonora Suffredini de Biazzi
Giovana Farias Chagas
Helena de Barros Winter
Isabela Grinberg
Júlia de Almeida Nussenzevig
Luisa Hotimsky Millner
Luiza de Andrade e Silva
Silveira
Madalena Storto Junqueira
Ribeiro

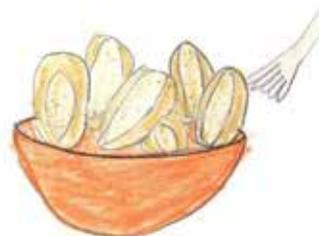
5º F

André Carpegiani
Peyres Neves
Antonio Aschenbach Botelho
Felipe Cosso
Felipe Covolo de Freitas
Gabriel Ades Buscato
Gabriel Vieira Cardoso
João Brasileiro
Moreira da Silva
João Macedo Ferrite
Leo Sondermann Crespim
Lorenzo Bellini Toniolo
Marco Massei Rossi
Matheus Rodrigues Garrido
Matias Reis Millan
Ricardo Yu Koga
Alice de Sá Costa Pereira
Clara Rubinstein Zsigmond
Daniela Freier
Giulia Pardini Schutzer
Helena Umekita Mitsutani
Isabella Carrara Marchetti
Juliana Sampaio Puga
Junqueira
Manoela Busatto
Martins da Silva
Maria Franco Fernandes
Sofia de Paula Eduardo Moraes
Theodora Astiz Gibotti

LANCHE ESCOLAR !



HIGIENE !



MISTURA !





**MC DONALD'S, NÃO.
BURGER KING, NEM PENSAR.
APRENDA A COMER BEM
PRA SUA SAÚDE MELHORAR!**