

Dez anos de novas experiências!

O contato dos alunos com a proposta do lanche tem início no G1: sabores, cheiros, comer com outras crianças, gostar, não gostar, comer, não comer.

O 5º ano vive e aprende com estes dez anos de experiências: a organização da sala, as conversas nos grupinhos, a descoberta de novos novos cheiros e sabores reorganizados em patês, sucos, sanduíches, bolos; as frutas conhecidas e desconhecidas, a discussão dos cardápios, as aulas de Ciências com especialistas, as reivindicações, as professoras servindo, atentas. E ainda: não gostar, experimentar, não comer...

Como os alunos enxergam a nutrição a partir das novas experiências e conheci-

mentos? O que levam para seu dia a dia? O quê, na realidade, aprendem?

Para responder a essas perguntas, nada melhor do que ouvi-los na Revista do Lanche: nove seções elaboradas por grupos de alunos de todas as classes do nosso 5º ano: receitas, depoimentos, dicas, textos informativos e uma conversa muito interessante. Um belo exercício de registro de percepções, ideias e posturas. Ao lado dos sábios depoimentos relacionados com os cuidados à saúde, a percepção de um mundo cheio de contradições, com desperdícios e carências.

Uma bela oportunidade de aprendermos com eles.

Stella Galli Mercadante
Diretora do Ensino Fundamental

EXPEDIENTE

Direção

Stella Galli Mercadante

Coordenação

Eloisa Ponzio

Orientação

Gabriela Macedo

Professoras de Classe

Silvana Maria D'Avino (5ºA)
Paula Cristina de Sosa Marchi (5ºB)
Maria Laura Coin de Carvalho
Fernandez (5ºC)
Maria Elza Mendes Nogueira
Carneiro (5ºD)
Kátia Santos Frazão (5ºE)
Regina Elisa Sá Rocha Wahba (5ºF)

Professoras auxiliares

Mariana Castelo Branco de Castro Patricia Porto Nascimento Sumida Thais Miyosi Oliveira Magri

Colaboradoras

Maria Paula T. E. Castro (assessora de Ciências) Márcia Gowdak (nutricionista)

Desenhos

Alunos do 5º ano

Edição



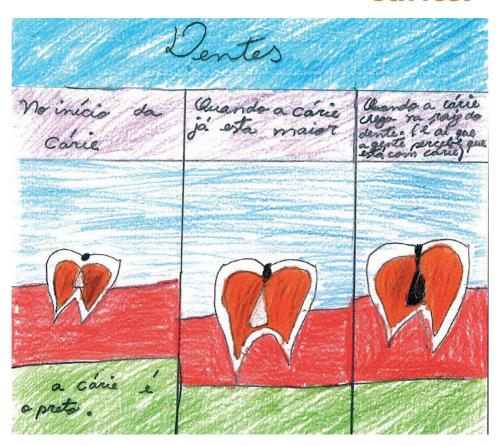
Tiragem: 175 exemplares

Sumário

- 4 Saúde
- 6 Dicas
- 8 Passatempos
- 9 Dicas
- 10 Nutrição
- 13 Saúde
- 14 Passatempos
- 16 Receitas
- 18 Conversa
- 21 Para saber mais
- 22 Teste
- **24** Hábitos alimentares
- 30 Saúde
- 32 Tirinhas
- **34** Alunos



Todo o cuidado com as... cáries!



O maior perigo de nossos dentes são as cáries. Antes de virar um pontinho preto, a cárie se caracteriza por uma mancha esbranquiçada na superfície do esmalte do dente.

O que causa e como surgem as cáries?

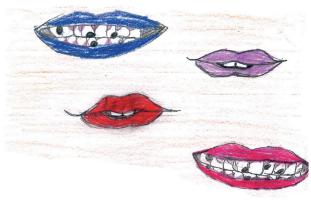
A cárie é causada pelos ácidos produzidos pelas bactérias presentes nos restos alimentares deixados na boca.

Leva de algumas semanas a vários meses para evoluir, mas a dor só irá surgir quando a "escavação" se aproximar da polpa do dente.

Como eu sei se estou com cárie?

Quando você ingere alimentos que contêm carboidratos (açúcar e amido), esses carboidratos são digeridos pelas bactérias da





placa, produzindo ácidos que corroem a estrutura do dente. Com o tempo, o esmalte do dente começa a fraturar por baixo da superfície, enquanto a parte externa permanece intacta.

Apenas seu dentista pode dizer com certeza se você tem cárie. Isto porque a cárie se desenvolve embaixo da superfície do dente, onde você não pode vê-la.

Quais são os efeitos da cárie para nossa saúde?

- Perda de dente.
- Gengivite e periodontite.
- Dor muito forte.
- Endocardite bacteriana (infecção das válvulas do

coração, quando alguém já apresenta danos no órgão).

Como evitá-las?

Existem alguns alimentos que ajudam na limpeza do dente porque diminuem a acidez e as cáries, como frutas, vegetais folhosos e legumes: maçã, repolho e cenoura, por exemplo.

Para a limpeza completa dos dentes, devemos utilizar escova de dente, creme dental e fio dental. Escovando os dentes com o creme dental, prevenimos a placa bacteriana. O fio dental limpa as áreas que a escova não alcança, como os espaços entre os dentes. Lembre-se de que as bactérias são mais ativas à noite.

Por isso, é fundamental que a escovação noturna seja bem feita.

O importante é não se esquecer da limpeza completa sempre que comer alguma coisa!

Alunos participantes

Luiza Mazzoleni Gondim
Helena Quintella Gyuricza
Pietra Akyama Lacerda
Joana Lopes de Oliveira Machline
Felipe Iezzi de Queiroz
Manuela Galante Conde
Lucas Laurindo Krausz





Livros



Bagunça na cozinha

(Kiko Farkas) - Editora Callis

Quem é que disse que cozinha não é lugar de criança? Quando estamos bem orientados, não há por que não colocar a mão na massa! E quando estamos com fome... Ora, nem todo dia é dia de sanduíche. *Bagunça na Cozinha* resolve esse problema. São mais de 70 receitas, e receitas de verdade, explicadas passo a passo e testadas dezenas vezes por adultos e crianças. Você poderá fazer uma refeição inteira, da salada à sobremesa. E, quem sabe, depois de treinar um pouco, você poderá até dar umas dicas para sua mãe quando ela tiver dificuldade...



Cozinhar - Uma história natural da transformação

(Michael Pollan) - Editora Intrínseca

Nos dias de hoje, diante de uma vida atribulada, as pessoas pensam cada vez mais em comida, embora dediquem cada vez menos tempo ao preparo de suas refeições. O escritor Michael Pollan convida o leitor a redescobrir a experiência fascinante de transformar os alimentos e ensina que cozinhar também é uma investigação científica.



Hora do Lanche – O que as crianças comem nas escolas em diferentes países

(Andre Curtis) – Editora Panda Books

Para espiar as merendas das crianças, Andrea Curtis e Yvonne Duivenvoorden viajaram o mundo. Além de fotos ilustrativas e curiosidades, o livro traz uma reflexão sobre a relação da alimentação com questões globais, como a desigualdade social e o cuidado com o meio ambiente.



Comida de tradição para crianças

(Eduardo Sganzerla) - Ed. Esplendor

Comida de Tradição para Crianças procura resgatar memórias da arte de cozinhar, que representam a nossa própria história. O livro é um grande incentivo para a boa alimentação das crianças, pois responde as seguintes questões: como ocorre a formação do gosto alimentar da criança? O que recomendam os especialistas para combater a obesidade infantil? Estas dúvidas são discutidas no livro por professores, pediatras, nutricionistas e chefs de cozinha. Além disso, são apresentadas receitas consagradas de várias partes do mundo, fáceis de fazer, para que as crianças conheçam e as comparem com a nossa cultura.



Crianças francesas comem de tudo

(Karen Le Billon) - Ed.Alaúde

Neste livro, Karen narra os momentos mais importantes da jornada de sua família, que conseguiu deixar de lado hábitos alimentares nada saudáveis e adotar uma alimentação mais nutritiva enquanto se adaptava aos costumes do novo país. A autora ainda enumera 10 regras alimentares francesas e compartilha receitas elaboradas especialmente para crianças. *Crianças francesas comem de tudo* é uma bem-humorada biografia e um indispensável guia para fazer qualquer criança, e não só as francesas, comerem de tudo.



A cozinha encantada dos contos de fadas

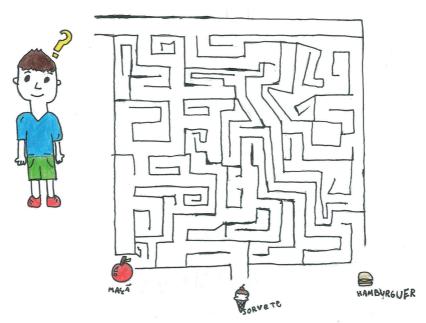
(Katia Canton) - Ed. Companhia das Letrinhas

Cozinhar é uma tarefa mágica. Um punhado de farinha, manteiga e ovos pode se tornar um lindo bolo, assim como um copo de leite gelado com sorvete e morangos vira um delicioso milk-shake. Com um pouco de persistência e criatividade, as coisas se transformam, ganham brilho, vida e graça, como num passe de varinha de condão.



Labirinto do alimento saudável

Ajude Pedrinho a chegar ao alimento mais saudável.



Caça-palavras

Encontre 10 comidas na horizontal, vertical e diagonal.

Н	В	A	P	F	Е	I	J	A	О	M	A
J	v	В	Е	Е	G	Н	J	K	s	Е	D
О	I	С	R	L	P	M	A	F	S	X	V
M	D	D	A	G	I	I	N	О	A	I	S
О	K	J	L	P	L	M	N	R	L	R	С
A	S	F	О	Е	M	A	С	О	I	I	A
R	С	Н	A	M	В	U	R	G	U	E	R
R	P	A	J	E	A	R	R	o	Z	S	P
A	Q	В	О	L	О	Ç	Т	S	U	P	E
С	С	F	R	A	P	U	A	I	M	L	V
A	D	E	M	О	R	Q	s	Т	I	D	A
M	Е	X	I	R	I	С	A	A	О	S	В



Sites



Site da Escola Vera Cruz

Dicas alimentares, receitas utilizadas na escola e reportagens selecionadas para quem busca informações sobre a ciência da alimentação. Além disso, trabalhos dos alunos na área da saúde e alimentação podem ser conferidos no site.

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



Site e blog de receitas

O traz receitas fáceis de serem executadas pelas crianças, além de muito nutritivas. O blog, criado pela nutricionista Maria Luiza Petty, traz receitas e informações sobre educação nutricional infantil. http://www.pilotandoumfogao.com.br/2012/02/27/culinaria-para-criancas/

http://criancanacozinha.com/blog/



Do Campo à Mesa

O site traz informações sobre a fabricação de produtos alimentares. O item "curiosidades" esclarece várias questões relacionadas à produção de alimentos. Alguns assuntos postados respondem dúvidas comuns dos adultos e crianças, tais como: de que forma se faz o leite em pó? Como se faz o abate de bovinos? Você sabe identificar a idade de um ovo?

http://www.docampoamesa.com/



Meu prato saudável

O site esclarece a importância da alimentação saudável e da atividade física para a saúde. Além das dicas de alimentação, informações sobre cuidados com a postura, horas de sono e boa hidratação são discutidas pelos especialistas. O site também possui receitas que podem ser preparadas pelas crianças e compartilhadas por toda a família. O blog "meu pratinho saudável" é uma referência em alimentação infantil.

http://meupratosaudavel.com.br/

Esportes e alimentação andam – ou correm – juntos!

A prática de qualquer atividade esportiva precisa de uma alimentação adequada para:

- fornecer a energia necessária ao indivíduo,
- oferecer os nutrientes adequados para cada modalidade esportiva,
- permitir uma recuperação mais rápida após o exercício e
- evitar situações desagradáveis, como perda de musculatura, sintomas de

falta de energia e cãibras.

As recomendações alimentares para as práticas esportivas são as seguintes:

- aumentar a ingestão de água diária e durante o exercício,
- consumir maior quantidade de alimentos ricos em carboidratos.
- evitar frituras, principalmente antes do exercício,
- não exagerar no consumo de carnes,
- ingerir diariamente ali-

mentos ricos em fibras, tais como frutas, verduras e legumes,

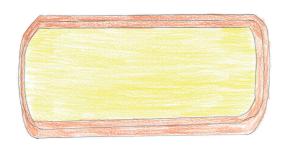
- evitar excesso de açúcar e alimentos açucarados,
- evitar bebidas gaseificadas e.
- ter cuidado com molhos picantes e gordurosos.

Você sabe qual é a diferença entre os atletas e esportistas?

Os atletas são indivíduos que recebem um treinamento direcionado para a melhoria do rendimento físico, com o objetivo de competirem em uma determinada modalidade esportiva. A alimentação deles deve fornecer duas ou três vezes mais energia do que a do indivíduo não atleta.

Já os esportistas são aqueles que praticam exercícios físicos por lazer e pela busca de uma boa forma física, normalmente sem intenção de participar de competições. A alimentação deles não deve fornecer grandes quantidades de energia, mas, assim como a dos atletas, deve ser equili-





brada para manter um peso adequado e boa saúde.

É preciso estar atento ao que é mais indicado antes e depois da prática esportiva:

Antes: Hora de apostar nos alimentos ricos em carboidratos. Assim, você ganha disposição e energia para ir mais longe! Cuidado! Se você não é um atleta, é importante não exagerar.

Outros cuidados:

- Evite fazer exercício em jejum.
- Faça uma refeição mais leve antes do exercício (evite frituras, por exemplo). Opte por alimentos de fácil e rápida digestão, tais como frutas, pães, torradas e sucos.
- Não é recomendado ingerir alimentos de difícil digestão antes do exercício, tais como leite, queijo, carne e alimentos ricos em gordura.

Evite alimentos ricos em cafeína. chácomo -mate, chá preto e café, eles porque podem acelerar o batimento do seu coração.

 Hidratar-se
 é importante. Consuma
 água durante
 o exercício.

Depois:
Proteínas e carboidratos.
O primeiro re-

cupera a musculatura, enquanto o segun-

do repõe a energia! Outros cuidados:

- Tão logo termine o exercício, inclua alimentos ricos em proteínas. Procure ingerir vitaminas com leite e frutas ou iogurtes. Eles farão com que você aguarde o horário da refeição com mais tranquilidade. Se você terminar o exercício no





horário da refeição, não espere muito para comer.

- Inclua também alimentos que forneçam carboidrato para repor a energia, tais como pão, torradas, arroz e frutas.

Além de cuidarmos da alimentação, devemos praticar esportes desde pequenos. Os benefícios na infância são muitos. Os principais são:

- Gasto de energia.
- Prevenção da obesidade e problemas do coração.
- Desenvolvimento adequado do sistema muscular e esquelético.
- Alívio do estresse.
- Conhecimento do próprio corpo.
- Convívio com outras pessoas.
- Aprendizado de regras: compreensão da importância da disciplina.

A natação é ideal para bebês, crianças e adultos. A partir dos dois anos, andar de bicicleta ajuda na coordenação motora.

Dos cinco aos oito anos, as práticas de esporte individual, como artes marciais, capoeira, ginástica, dança e natação são adequadas, assim como esportes coletivos: futebol, handebol ou basquete.

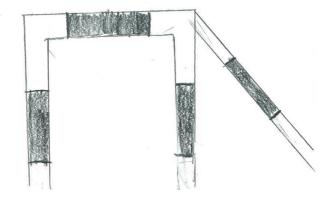
Com mais idade (dos oito aos 12 anos), a criança pode ser introduzida em esportes de mais impacto, como o tênis.

Outras modalidades também são indicadas: atletismo e velocidade (10 a 12 anos), saltos (12 a 14 anos), corrida de meia distância e fundo (13 a 14 anos), boxe (13 a 15 anos).

Alunos participantes

Alec Maluhy Vartanian Arthur Vale de Lacerda Fábio Iosé Pinho Petrella Hector Fernandes Resende Leon Cooper Marques Henrique de Miranda Rezende Pereira Henrique Dafferner Teixeira Renan Hideki Alves Tobara Ricardo Fernandez Filho Rodrigo Paulelli Gandolfo Vinicius Costa Rodrigues Cardoso Vitor Bonaventure Pizolio Alicia Bronzatto Assali Carolina Adorno Constantino Clara Ferrandis Peralta Isabela Vitória Canalli Fleck Bento Garcia







O que você sabe sobre suas fezes?



Escala de Bristol - classificação das fezes conforme a sua forma e consistência

Você sabia que seu almoço de hoje vai ser cocô daqui a dois ou três dias?

Pois é! Da boca ao ânus, a comida fica até 72 horas no nosso corpo, passando por grandes transformações.

A primeira ocorre ao engolirmos o alimento. Ainda na boca, ele é triturado pelos dentes e substâncias contidas na saliva, que o preparam para que chegue ao estômago, onde recebe outras substâncias que atuam na digestão das gorduras e proteínas. Em seguida, o intestino absor-

ve os nutrientes necessários para o bom funcionamento do nosso organismo, além de nos manter vivos.

As bactérias que vivem em nosso intestino e outras bactérias "do bem", que ingerimos na alimentação (nos iogurtes, por exemplo), ajudam a transformar as sobras alimentares em fezes.

Quando a quantidade de fezes chega a 300 gramas, o cérebro faz com que o esfíncter interno (uma válvula no fim do reto) se abra e deixe as fezes descerem.

Uma pessoa produz em média entre 150 e 450 gramas por dia, dependendo do que come. A água deve corresponder a 75% do volume das fezes. Se bebermos pouca água, as fezes podem endurecer e até machucar o nosso intestino.

Dependendo da cor e da consistência das fezes, podemos detectar se você tem uma alimentação ruim ou se está com alguma doença.

Se há algo errado, certamente você vai sentir logo: dores, gases, cólicas, barriga inchada e uma sensação geral de desconforto. Estes são alguns sintomas tanto de diarreia como de intestino preso. Portanto, observe as suas fezes, e se algo não vai bem, corrija a sua alimentação ou o consumo de água. Pode não ser tão agradável, porém é uma forma de acompanhar a sua saúde.

Alunos participantes

Bruna Serra Leão

Gabriela de Castro Oliveira Szwif Luisa Adler

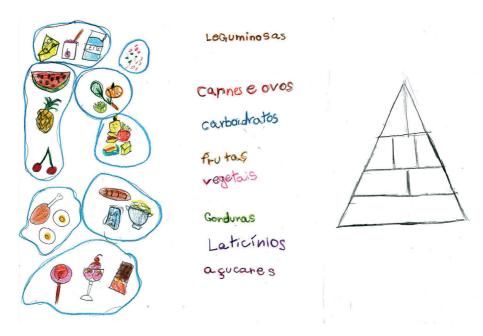
Guido Oda Mercadante

Enzo Boaventura do Nascimento Santos Guimarães

Barbara Carral Borklian Guilherme de Araújo Rossa

Ligue

Ligue o desenho com a classe alimentar e depois ligue com a classe alimentar da pirâmide.

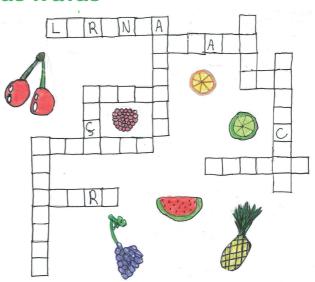


Cruzadinha das frutas

Complete a cruzadinha com nome de frutas a partir das letras já colocadas.

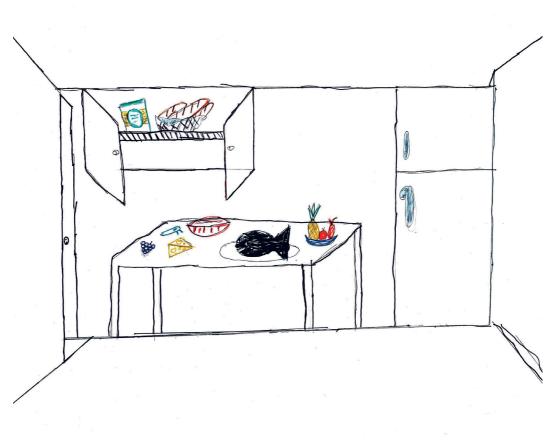
Dicas:

- São 12 frutas
- Algumas delas você pode ter comido hoje
 - 5 delas estão desenhadas



Encontre na cozinha

- 2 Alimentos construtores (proteínas, laticínios)
- 2 Alimentos energéticos (gorduras, carboidratos)
- 4 Alimentos reguladores (vegetais)







Bolo de milho com queijo branco

Ingredientes

- ¾ de copo de óleo de canola
- 200 ml de iogurte
- ¾ de xícara de leite
- 1 lata de milho verde (sem água)
- 3 ovos
- 1 copo de açúcar
- 2 copos de fubá

- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 200 g de queijo branco

Como fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve para assar em forma untada com margarina. Asse até dourar.

Fonte

http://site.veracruz.edu.br/inicio/ escola/educacao-alimentar/receitas

Panqueca de espinafre

Ingredientes

Massa

- 1 copo de farinha de trigo
- 1 copo de leite
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 2 ovos
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de óleo de soja
- 1 colher (sopa) de queijo ralado

Recheio

- 250 g de ricota
- 1 maço de espinafre
- · sal a gosto
- noz-moscada a gosto
- pimenta-do-reino branca moída a gosto

Como fazer

Massa

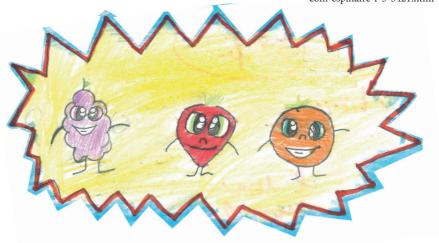
- 1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 2. Despeje a massa numa vasilha e deixe-a na gela-deira por pelo menos meia hora.
- 3. Unte uma panela para panquecas ou uma frigideira redonda com pouco óleo, despeje um pouco da massa no centro da panela e espalhe-a até cobrir todo o fundo. Espere fritar e depois vire do outro lado.
- 4. Repita a operação com toda a massa e reserve.

Recheio

- 1. Tempere a ricota com sal, noz-moscada e pimenta a gosto.
- Coloque o espinafre para cozinhar na água e sal, por 5 minutos.
- 3. Escorra, pique com a faca e jogue na ricota temperada.
- 4. Coloque um pouco da mistura numa das extremidades da massa e forme os rolinhos da panqueca.
- 5. Arrume-os em um refratário.
- 6. Cubra-os com o molho de sua preferência e leve ao forno para gratinar.

Fonte

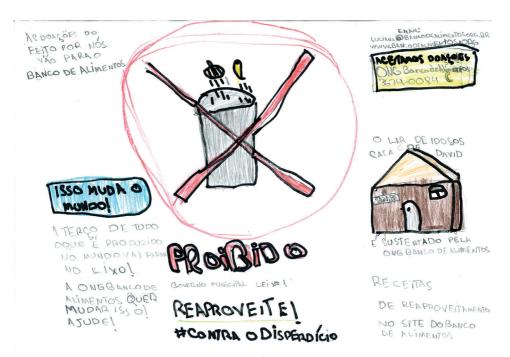
http://www.cybercook.com.br/ receita-de-panqueca-de-ricotacom-espinafre-r-5-5421.html





Banco de Alimentos X desperdício

com Luciana Quintão

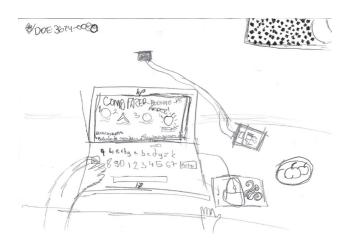


Nossa conversa para a Revista do Lanche é com Luciana Quintão, uma mulher muito especial. Ela é a presidente e fundadora da ONG Banco de Alimentos, que existe desde 1998 (ONG significa Organização Não Governamental, que tem como objetivo ajudar a sociedade). A ideia de combater a fome apareceu desde muito cedo em sua vida: "Quando eu era pequena, sentia muita tristeza ao ver pessoas pedindo

comida na rua", relembra Luciana, Nascida em 1962 na cidade do Rio de Janeiro, ela estudou Economia na Pontifícia Universidade Católica (PUC) do Rio. Ao se formar, passou a trabalhar na área editorial. Naquela época, Luciana trabalhava numa empresa que distribuía várias revistas. Uma delas tinha um brinde diferente colado na capa: um saquinho com arroz integral. As revistas que não eram compradas passavam

a ser devolvidas para a empresa. Os sachês de arroz iam para o lixo. "Peguei os saquinhos de arroz, arranquei da capa e levei todos eles para a Casa de David, uma entidade que cuidava, e cuida até hoje, de portadores de deficiências. Depois da fundação da ONG, essa foi a primeira vez que coletei e distribuí alimentos."

A partir daí Luciana percebeu que poderia agir para melhorar as condições de



muita gente. "A forma como tratamos os alimentos, sua produção e distribuição dizem muito sobre um país", afirmou, nos mostrando dados importantes. Você sabia que no Brasil 13 milhões de pessoas passam fome1 e 6,7% das crianças até cinco anos são desnutridas²? E. vejam só, o Brasil produz 27% a mais do que necessita para alimentar a sua população3. Esse grande desperdício acontece desde o plantio, colheita, transporte, armazenamento, até chegar à casa das pessoas. Atualmente, o Banco de Alimentos, além de distribuir 22 mil quilos de alimentos por dia para 40 entidades, trabalha também no combate ao

desperdício. É difícil aceitar que essa quantidade enorme de alimentos vá para o lixo porque eles não foram vendidos. As escolas, creches, asilos e todas as entidades que são beneficiadas pela ONG não pagam nada. Mas são obrigadas a aprender a aproveitar reaproveitar, higienizar e armazenar os alimentos para não haver um segundo desperdício.

O Banco de Alimentos conta com uma nutricionista para as oficinas e treinamentos. São oferecidas dicas e receitas, como de sucos, e compotas de casca de frutas, sopa e bolinho de folhas de cenoura, refogado de talos de couve, gelatina de beterraba, cookie com farinha de casca de maracuiá, Fanta caseira, dentre outros. Pois bem, muitas frutas e legumes contêm mais nutrientes em suas cascas, folhas e sementes do que na própria polpa. Por exemplo, a banana possui 3,90 g de vitamina C na polpa e 10,14 g na casca. A maçã tem 2,05 g na polpa; e na casca, 6,20 g.

Pensando nisso, Luciana, juntamente com a equipe (todos os funcionários são contratados e não voluntários), desenvolveu



^{1 -} Dados do FAO, 2014.

^{2 -} Dados do IPEA, 2014.

^{3 -} Editora Abril, RSI, março, 2002.

uma culinária original para o aproveitamento total dos alimentos. "É costume utilizar apenas a polpa das frutas e legumes. No entanto, é possível aproveitar as partes não convencionais também, como a farofa de casca de banana, que fica uma delícia." Ela disse que está realizada com seu projeto, mas muito cansada também do esforço de anos. Seu grande sonho é viver num mundo com

menos carências. Por isso, se dedica a passar o conhecimento de todos esses anos para os mais jovens. Nossa escola, além de contribuir com o que arrecadou da festa de seu aniversário "Feito por Nós", levou 30 alunos do nível 3 para conhecer um pouco desse trabalho. E nós, do 5º F, aprendemos que uma ideia de criança poderá, um dia, ajudar a transformar a realidade.

Alunos participantes

Allan Jungman

Daniel Galan Sommerman
Gabriel Abramczyk
Gustavo Akira Oshima Cohen
Jorge Chiesa Vieira de Andrade
Luiz Gustavo Canoletti Luporini
Pedro Behisnelian de Oliveira Cruz
Rafael Momesso Monteiro
Bruna Bittencourt Vieira
Dora Molina Baracui
Fernanda Serebrenic Calo
Heloísa Bonuma Valsi
Luiza Araujo da Costa
Manuela Maria Tognoni D'Ercole



Para saber mais

Você sabia que, conforme a época do ano, consumimos determinadas frutas e em outras quase não as encontramos para saborear? Por que isso acontece?

Dependendo do mês e das condições climáticas, algumas frutas estão maduras e próprias para o consumo, enquanto outras, não.

Confira na tabela abaixo:



FRUTAS NACIONAIS	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Abacaxi		-										
Banana												
Caju				A /								
Caqui								1				
Jabuticaba												3
Kiwi		1									1	
Laranja		1										
Lichia											6	
Limão						ii i						
Maçã												
Mamão				1-1				1				1
Manga												
Melancia		-	N.									
Melão									17			
Mexerica												
Morango										-		
Pêssego										1		
Uva												
FRUTAS IMPORTADAS												
Ameixa												
Cereja												
Maçã importada						7					70	
Pera importada												
Pêssego importado				1 11								
Uva importada												

Legenda: FRUTAS ESTÃO NA ÉPOCA

Alunos participantes

Victoria Auada Narciso Ioana Pestana Hubner Maria Clara Ferreira João Victor de Laurentiis Beatriz Fernandes Aranha Henrique Guarise Castilho Cecília Cortez de Moraes Henrique Meyer Cardim Gustavo Queiroz Olsen Dominique Falcone Dornan Lucas Pisaneschi Gabriela Gonçalves Vieira Lara Campello Secco Pedro Gallego Barenco Luca de Arruda Botelho Gabriela Moura Zakka Mariana Kalili

Fonte

http://www.dedodemoca.net/ tag/tabela-de-sazonalidade-dehortifruti/

Saúde e alimentação: você está por dentro desse assunto?

1. Como ingerir água durante a atividade física?

- a. A cada 20 minutos.
- b. Nada de água durante a atividade.
- c. Beber muita água durante a atividade.

2. Qual a quantidade de água que uma criança deve ingerir durante o dia?

- a. De 1.5 litro a 2 litros.
- b. De 100 a 300 ml.
- c. De 2 a 3 litros.

3. É adequado tomar água ou outra bebida durante as refeições?

- a. Sim, pois nos mantemos hidratados.
- b. Não, pois ela dilui os ácidos que o estômago produz para a digestão, dificultando o processo.
- c. Depende da quantidade.

4. Comer pão engorda?

- a. Não, se depois de uma atividade física.
- b. Sim, antes de dormir.
- c. Sim, se consumido em excesso.

5. Quantas horas uma criança deve dormir por dia?

- a. De 4 a 5.
- b. De 6 a 7.
- c. De 10 a 11.

6. Quantas refeições uma criança deve realizar por dia?

- a. De 3 a 4.
- b. De 6 a 7.
- c. De 5 a 6.

7. Há alimentos proibidos?

- a. Sim, os ricos em gorduras.
- b. Não, os alimentos devem ser consumidos com equilíbrio de frequência e quantidade.
- c. Sim, os ricos em açúcar.

8. Como é determinada a validade dos alimentos?

- a. Os fabricantes fazem cálculos baseados na data de fabricação.
- b. Os fabricantes deixam amostras dos produtos expostos a diferentes temperaturas e umidade, fazendo o acompanhamento de suas características.
- c. Os fabricantes consultam uma tabela de acordo com seu produto.

9. Como é o trabalho da nutricionista?

a. Cria situações favoráveis à prevenção e tratamento de doenças, avalia carências



de nutrientes no organismo e promove a manutenção e recuperação da saúde.

- b. Organiza dietas alimentares para quem quer emagrecer.
- c. Organiza dietas alimentares para quem precisa de mais nutrientes.

10. Que tipo de alimento devemos comer antes da atividade física?

- a. Nada, para não passar mal durante a atividade.
- b. Carboidratos, para dar energia.
- c. Só uma fruta, para manter a hidratação.

Agora, verifique na tabela o valor de cada resposta e some ao final:

Questão	a	ь	с
1	3	2	1
2	3	1	2
3	1	3	2
4	2	1	3
5	1	2	3
6	1	3	2
7	2	3	1
8	2	3	1
9	3	1	2
10	1	3	2

De 21 a 30 pontos

Parabéns! Você anda bem antenado nas informações sobre alimentação, atividades físicas e todos os momentos que contribuem para manter e melhorar sua saúde! Continue assim!

De II a 20 pontos

É isso aí! Você está por dentro sobre o assunto, mas ainda precisa informar-se um pouco mais. Desse, modo poderá contribuir para que aspectos da sua saúde possam melhorar, e quem sabe ajudar quem está próximo.

De l a 10 pontos

Meio desligado! Você já sabe algumas informações importantes, mas pode aprender sempre mais. Converse em casa com um adulto, outros colegas, ou quem sabe uma profis-

sional, como a nutricionista. Eles podem ajudá-lo a estar mais atento para um assunto tão importante!

Alunos participantes

Alexander H. C. da Gama
Angelo Rivetti Franco
Caio Stecconi Duran
Gustavo Fernandes Sales
Matheus Ferraz Galvão
Amelie Barra Laouenan
Marina Estefano Salomão
Marina Silveira Dias
Caio Domingo H. Alzugaray
Bruno Teixeira Hagopian
Leo Ferraz Kaletrianos
Theo Quintela Boechat
Maria Bossonaro Bertocco
Clara Ornelas Peralta
Joel Stevani Schargel





O lanche em diferentes países

Para saber sobre o lanche na escola de alguns países, conheça, também, seus hábitos alimentares

Alemanha

A comida alemã varia muito de uma região para outra. Porco, bife e aves são as principais variedades de carnes consumidas na culinária alemã. A carne é muito frequentemente consumida em forma de salsicha, sendo que há mais de 1.500 tipos dela na Alemanha. A truta é o peixe de água doce mais comum na culinária alemã. Os vegetais são geralmente consumidos em ensopados ou sopas, mas também podem ser servidos como pratos complementares.

No lanche, as crianças comem salsicha, pão, batata frita, salada de cenoura e uma fatia de bolo.

Estados Unidos

Por ser um país formado por diferentes culturas, a alimentação dos americanos pode variar de região para região e, por mais que sejam famosos por suas diferentes redes de fast food, por lá se come de tudo.

Para combater o crescente problema da obesidade infantil, o governo americano anunciou uma mudança nas merendas escolares. O lanche, agora, deve incluir mais frutas e vegetais, com reduzida quantidade de sal e gordura. As crianças costumam lanchar um sanduíche com queijo e cenoura, acompanhado com leite.

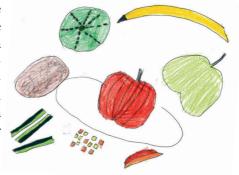




Austrália

A Austrália figura na lista dos países mais obesos no mundo devido ao hábito alimentar de seus habitantes. Porém, cada vez mais nota-se grande empenho da população e dos órgãos de saúde em difundir melhor alimentação. Um prato típico australiano é o tradicional carneiro assado com molho de menta e vinagre ou a carne de porco com molho de maçã, acompanhados de batatas, cenouras e ervilhas, tudo cozido ou assado, com muita gordura, e praticamente sem sal e temperos. A pimenta é um ingrediente apreciado pelos australianos, assim como a carne de crocodilo e de canguru.

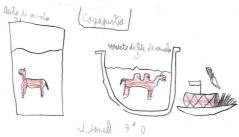
Lanche escolar: pão de forma com vegemite (creme salgado com sabor bem forte feito à base de extratos de levedura de cerveja), maçã ou uma fruta, e um "little treat", ou seja, um mini-chocolate ou alguma barra de cereal com frutas. Variação: pão com Nutella (tipo chocolate de nozes). Como as crianças ficam na escola até 3 horas da tarde, é comum levar algum dinheiro e comprar algo na cantina da escola.



Cazaquistão

De forma geral, os cazaques preferem pratos à base de carne. O prato nacional preferido dos cazaques é o Beshbarmak, que é um cozido de carneiro, carne de cavalo, carne bovina e massa. O kumys (leite de égua) é também um preferido da população.

No lanche, é costume as crianças comerem um tipo de carne acompanhada com leite de égua ou iogurte feito com leite de camelo.



Índia

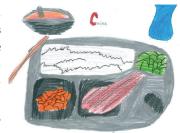
A comida indiana é sempre muito picante. A maioria dos pratos possuem carne ou vegetais misturados com molho e arroz. Muitos indianos são vegetarianos, por isso excluem todo e qualquer tipo de carne. Nos casos em que ela é incorporada aos pratos, geralmente é usado frango, cordeiro ou frutos do mar, como o camarão.

Na escola, as crianças comem arroz, lentilhas, coalhada e leite com manteiga. É comum não usarem talheres, comerem com as mãos e sentadas no chão.

China

A cozinha chinesa tem mais de 4.000 anos de história. Eles adotaram os cereais como alimentos principais, e as carnes e legumes como acompanhamentos. No sudeste do país, o arroz é o alimento principal e é feito frito, cozido e em forma de pudim, mas no norte é a farinha, porque há uma grande quantidade de plantações de trigo.

Uma grande maioria de crianças passa o dia todo na escola. Assim, o lanche é uma refeição completa, composta por arroz, vegetais, carne ou peixe e macarrão.





Dinamarca

Os dinamarqueses comem muita salada, legumes em conserva e, também, cozidos servidos frios. Além disso, consomem cereais, laticínios, carne de porco, peixe, maçãs, ameixas, cenouras, batatas, cerveja e pães.

As crianças, normalmente, levam em suas lancheiras sanduíches com apenas duas fatias de salame ou outras carnes frias. Também colocam pepinos, cenouras ou frutas.



Egito

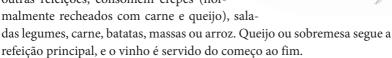
A cozinha egípcia centra-se em alguns produtos como o grão-de-bico, as favas, lentilhas, tâmaras, uvas, figos, a mulujeya (variedade de alface), o pato, a pomba ou o cordeiro. Também fazem parte os fritos, como as falafel (preparada com legumes), a cafta (que pode conter carne ou peixe) ou os kibbeh.



Os lanches podem conter kahk (bolachinhas à base de farinha, água, sal e gergelim, sambourek (massa fina feita com farinha, óleo, água, recheada com queijo, carne e espinafre), maomou (massa com semolina recheada com tâmaras) ou gorauba (biscoitos amanteigados).

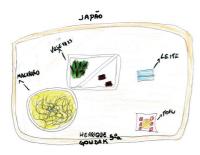
França

Uma característica da cozinha francesa é o tamanho da porção. Em geral, os franceses comem refeições menores que aquelas consideradas normais nos Estados Unidos. Um café da manhã francês simples envolve pães ou folhados, geleia, manteiga, queijos, frutas e uma bebida. Nas outras refeições, consomem crepes (normalmente recheados com carne e queijo), sa



Um almoço escolar (muitas crianças passam o dia na escola) inclui um prato principal (baseado em carne, peixe, ovo ou queijo), legumes, pães, um produto lácteo e uma sobremesa. A única bebida oferecida é água.

Japão



Os japoneses são reconhecidos por terem uma alimentação saudável. O Japão é um dos poucos países onde a obesidade não é uma preocupação da maioria da população. A tradição no Japão é comer peixe cru, que tem um alto teor de ômega 3, que ajuda a estimular a atividade cerebral. Outra base essencial da alimentação dos japoneses são as algas marinhas.

SALMAO

RATATOULUTÉ

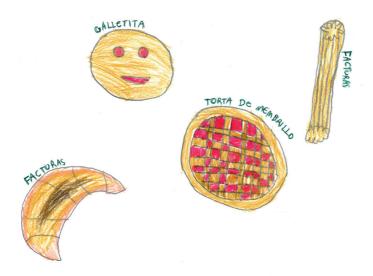
Praticamente 100% das crianças do Japão almoçam na escola. Nelas, há um espaço disponível onde os alunos cuidam de uma horta, descobrem de onde

vêm os alimentos e os cuidados para que cheguem à mesa limpos e saudáveis. As refeições são equilibradas, muito saudáveis e nutritivas, feitas à base de carne, arroz, ovo mexido, sopa com legumes, leite e gelatina de sobremesa.

Argentina

A culinária argentina tem influências da culinária italiana e espanhola. Sua comida é rica em proteínas. A carne de vaca é a base alimentar dos argentinos e, geralmente, vem acompanhada de papas (batatas) e ensaladas (saladas), principalmente com tomate, cebola, alface e berinjela. As empanadas (pastéis de carne picantes) são indispensáveis, acompanhadas de um café. O alfajor é um doce tradicional e muito popular na Argentina.

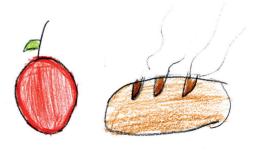
As crianças lancham biscoitos com recheio de geleia, torta de membrillo (fruta típica) e facturas (churros, medialunas etc) com leite ou chimarrão.



Itália

É uma das culinárias mais populares do mundo, com suas pizzas, massas, peixes e saladas. Queijo e vinho também são muito apreciados no país. O café é destaque relevante na cultura gastronômica da Itália, mais especificamente o espresso.

As crianças italianas comem no lanche pães, uma fruta ou um doce de fruta e só podem tomar água. Os alimentos são sempre frescos.





Noruega

A culinária norueguesa é conhecida pela diversidade, simplicidade e pelos seus excelentes produtos crus, em especial pelo peixe.

As merendas escolares não são gratuitas. Os alunos que levam de casa seus lanches, como sanduíches de pão integral com frios e salada. A escola distribui frutas.

Depoimentos

Na Escola Vera Cruz a nutricionista Márcia opta por manter uma alimentação saudável e balanceada, fazendo com que o cardápio do lanche tenha alimentos variados.

Luisa Adler (5º A)

O lanche na Escola Vera Cruz é organizado por uma nutricionista. É um lanche saudável e balanceado, mas não deixa de ser gostoso, incluindo frutas e suco natural.

Ana Tarrio (5º A)



Alunos participantes

Ana Luiza Tarrio Ferraz de Almeida Pedro Henrique Mazzucca João Whitaker Citino Maria Mantovani Gustavo Borguetti Horn Henrique Godoy Gowdak Sofia Jerusalinsky Bramatti Rodrigo Junqueira Santiago Simões Rafael Rezende Oliver Barne Calia Yazbeck Matheus Godoy Gowdak

Daniel Freitas Ng Clara d'Hanens Marin Pedro Ferreti de Sampaio Leite Julia Scholz de Andrade João Mantovani

Sono bom, saúde boa



O que é o sono?

O sono é um estado transitório e reversível. As crianças e adolescentes precisam dormir no mínimo oito horas por noite. Durante o sono, nosso organismo realiza funções importantes para a saúde, como o fortalecimento do sistema imunológico, liberação de hormônios do crescimento. consolidação da memória, relaxamento e descanso da musculatura. Uma boa noite de sono, tranquila e relaxante, faz com que a gente acorde bem disposta e que o dia seja mais produtivo.

É verdade que crescemos quando dormimos?

Sim, é verdade. Na infância, cerca de 90% do hormônio do crescimento é liberado durante o sono. Crianças que dormem mal têm mais chances de ter problemas no seu desenvolvimento físico.

Por que bocejamos?

O bocejo é um sinal de que estamos com sono. Quando você começa a bocejar, é quase impossível interromper no meio. A pessoa pode até fechar a boca, mas o processo continua acontecendo com os músculos. O bocejo é um reflexo involuntário, ou seja, não é controlado por nós e serve para despertar nosso corpo, mandando oxigênio para nosso cérebro.

Como os sonhos acontecem?

Os sonhos recrutam memórias velhas e novas em uma ordem que não é parecida com a que elas foram adquiridas, por isso eles podem ser muito estranhos.

O que acontece quando dormimos ma!?

A má qualidade do sono pode trazer prejuízos ao nosso organismo, como doenças cardíacas, hipertensão arterial, diabetes e até obesidade. Isso acontece porque poucas horas de sono podem aumentar a produção de substâncias pró-inflamatórias, causando inflamação sistêmica e desequilíbrios em todo o organismo.

A falta de uma boa noite de sono atrapalha a atenção e compromete a concentração.

O que comer antes de dormir?

Alguns alimentos interferem diretamente no sono. como, por exemplo, bebidas estimulantes: chocolate, café, chá preto ou mate, guaraná e refrigerantes à base de cafeína. Devemos evitar esses tipos de alimento pelo menos quatro horas antes de dormir porque eles são fonte de substâncias como a xantina e a cafeína, que estimulam o sistema nervoso central. Outra dica importante é não consumir alimentos gordurosos, porque provocam azia e má digestão, o que pode resultar num sono inquieto.

Alguns alimentos ajudam a dormir melhor e evitar a insônia. São eles: aveia, arroz integral, castanhas, chá, leite e algumas frutas.

A aveia e o leite são uma ótima fonte de triptofano, que auxilia na produção de serotonina e de melatonina. A serotonina é um neurotransmissor, ou seja, uma substância química produzida pelos neurônios que regula o humor, o sono, o apetite, a temperatura corporal, os batimentos cardíacos, dentre outras funções essenciais do nosso organismo. Então, a aveia e o leite são ótimos alimentos para comer antes de

dormir. Uma dica é fazer um mingau com aveia, e capotar!

A banana auxilia na produção de serotonina, além de contribuir para melhorar a qualidade do sono.

O maracujá contém substâncias que acalmam o sistema nervoso. Nem precisamos falar que essa fruta é um ótimo calmante natural, né?! O chá de maracujá é mais potente que o suco!

O chá de camomila e de melissa também contêm substâncias que dão uma boa acalmada e proporcionam o relaxamento do corpo.

O suco de uva integral ajuda no combate à insônia e a dormir melhor.

Por último, a canela, uma especiaria que induz o relaxamento. Adicione esse ingrediente no chá ou na banana assada e durma como um anjo.

Para dormir melhor...

Algumas dicas que podem fazer com que a criança durma melhor!

- Não ingerir muito líquido antes de dormir. Isso pode atrapalhar o sono da criança, que precisará acordar para ir ao banheiro.
- Crie hábitos favoráveis ao sono, como fazer atividades

- calmas antes de dormir. Por exemplo, ler um livro.
- Evite assistir a filmes ou desenhos violentos, pois isso pode atrapalhar o sono.
- Crie um bom clima na hora de deitar: ambiente silencioso, com pouca luz e temperatura agradável.
- Se possível, crie uma rotina que prepare a criança para a hora do sono.
- Antes de dormir, precisamos estar bem alimentados.
 Um leite morno é perfeito para relaxar!

Alunos participantesCésar de Souza e Castro Magrini

de Lima Isabel de Almeida Prado Sanches João Pedro Sabbag Scanavini Laura Antonacci Araujo Luca Patriani de Albuquerque Luigi De Carli Andrade Marrey Sanchez

Marco Grun Rocha
Nicolas Goldbaum
Dora Ribeiro de Almeida Duprat
Isabel Camara Zobaran
Julia Whitaker Citino
Manuella Moschetti Macedo
Stefanie Borger
Guilherme Almeida Olmos
Thaís Rodrigues Wickert









André E. Rocco 5º E









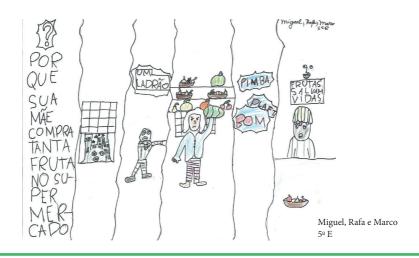
Antonio M 5º C



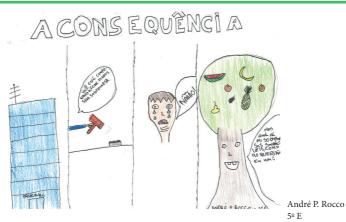




Vini - 5º C Miguel - 5º E







Alunos do 5º ano

5° A

Alexander Hector C. da Gama Angelo Rivetti Franco Cajo Stecconi Duran Enzo B. do N. S. Guimarães Guido Oda Mercadante Guilherme de Araujo Rossa Gustavo Borquetti Horn Gustavo Fernandes Sales Henrique Godoy Gowdak João Whitaker Citino Luca Laurindo Krausz Matheus Ferraz Galvão Pedro Henrique Thomas Mazzucca Rodrigo Junqueira Santiago Simões Tomás Canto e Oliva Amelie Barra Laquenan Ana Luisa Tarrio Ferraz de Almeida Bárbara Carral Borklian Luisa Adler Manoela Galante Conde Maria Mantovani Marina Estefano Salomão Marina Silveira Dias



Sofia Jerusalinsky Bramatti

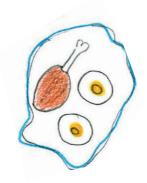


5º B

Alec Maluhy Vartanian Arthur Vaie de Lacerda Dominique Falcone Dornan Fábio José Pinho Petrella Hector Fernandes Resende Henrique Dafferner Teixeira Henrique de Miranda R. Pereira Henrique Meyer Cardim Leon Cooper Marques Luca de Arruda Botelho Quintieri Pedro Gallego Barenco Renan Hideki Alves Tobara Ricardo Fernandez Filho Rodrigo Paulelli Gandolfo Vinicius Costa Rodrigues Cardoso Vitor Bonaventure Pizolio Alicia Bronzatto Assali Beatriz Fernandes Aranha de Lima Carolina Adorno Constantino Clara Ferrandis Peralta Gabriela Goncalves Vieira Isabela Vitória C. Fleck B. Garcia Ioana Pestana Hubner Maria Clara Ferreira Flauzino Mariana Kalili Luisi

5º C

Antonio Pedrosa Ubach Monteiro César de S. e Castro M. de Lima Enzo Sasdelli Calabró Orabona Gustavo Toma Guidolin João Pedro Sabbaa Scanavini José Luiz Corvo Ribas Luca Patriani de Albuquerque Luigi de Carli A. Marrey Sanchez Marco Grün Rocha Nicolas Goldbaum Pedro Perassi da Cunha Rodrigo Bohadana Armani Rodrigo Bronzatto Assali Vinicius Nemet Polli Clara Ferla de Almeida Clarice Ferreira Verano Gabriela Prado Grego Isabel de Almeida Prado Sanches Laura Antonacci Arauio Mariana Penteado Lamas Mariana Poli Cury Marina Cabral Machado Sofia Bel Loew Escorel Sofia Prado Stojani



5º D

Bruno Teixeira Hagopian

Caio Domingo Homa Alzugaray
Daniel Freitas Ng
Felipe lezzi de Queiroz
João Perassi da Cunha
João Riera Mantovani
Joel Stevani Schargel
Leo Ferraz Kaletrianos
Matheus Godoy Gowdak
Oliver Barnê Calia Yazbek

Pedro Ferretti de Sampaio Leite Rafael Masutti Gasparette Ferraz de

Rezende

Theo Quintela Boechat
Bruna Serra Leão
Clara d'Hanens Marin
Clara Ornelas Peralta
Gabriela de Castro Oliveira Szwif
Helena Quintella Gyuricza
Joana Lopes de Oliveira Machline
Julia Scholz de Andrade
Luiza Mazzoleni Gondim
Maria Bossonaro Bertocco
Pietra Akyama Lacerda





André de Queiroz Villaboim Belardi Antonio Fragoso Barcellos Diego Franco Aragão Felipe Ansarah Pettenatti Gabriel Curioni de Souza Guilherme Almeida Olmos Leonardo Bifulco Lombardi Marco Leme Serra Miguel Birman Stolarski Miguel Turner de Almeida Penido Rafael Barretto Jones Kraus Raul Oliano Zuccarato Barossi Rocco Di Giulio Rodrigo Gorenstein Lerner Rodrigo Mainardi Wright Amanda de Andrade Palermo Dora Ribeiro de Almeida Duprat Helena Busnelo Grinberg Isabel Camara Zobaran Iúlia Whitaker Citino Manuella Moschetti Macedo Mariana Mendes Peixoto Stefanie Borger Tavná Nardelli Barone Thaís Rodrigues Wickert

5° **F**

Allan Jungman Daniel Galan Sommerman Gabriel Abramczyk Gustavo Akira Oshima Cohen Gustavo Queiroz Ferreira Olsen Henrique Guarise Castilho João Victor de Laurentiis Leal Jorge Chiesa Vieira de Andrade Luca Salomão Linardi Lucas Pisaneschi Speranzini Luiz Gustavo Canoletti Luporini Pedro Behisnelian de Oliveira Cruz Rafael Momesso Monteiro Brung Rittencourt Vieira Cecília Cortez de Morges Dora Molina Baracui Fernanda Serebrenic Calo Gabriela Moura Zakka Heloísa Bonumá Valsi Lara Campello Secco Luiza Araujo da Costa Manuela Maria Tognoni D'Ercole Mariana de Miranda Barduco Sofia Galvão da Fonte Byington Victoria Auada Narciso



