

# Revista do **Lanche**

Escola Vera Cruz | Nº 3 | Ano 3 | 2016

**Saúde**

**A importância  
da alimentação**

Pág. 4

**Entrevista**

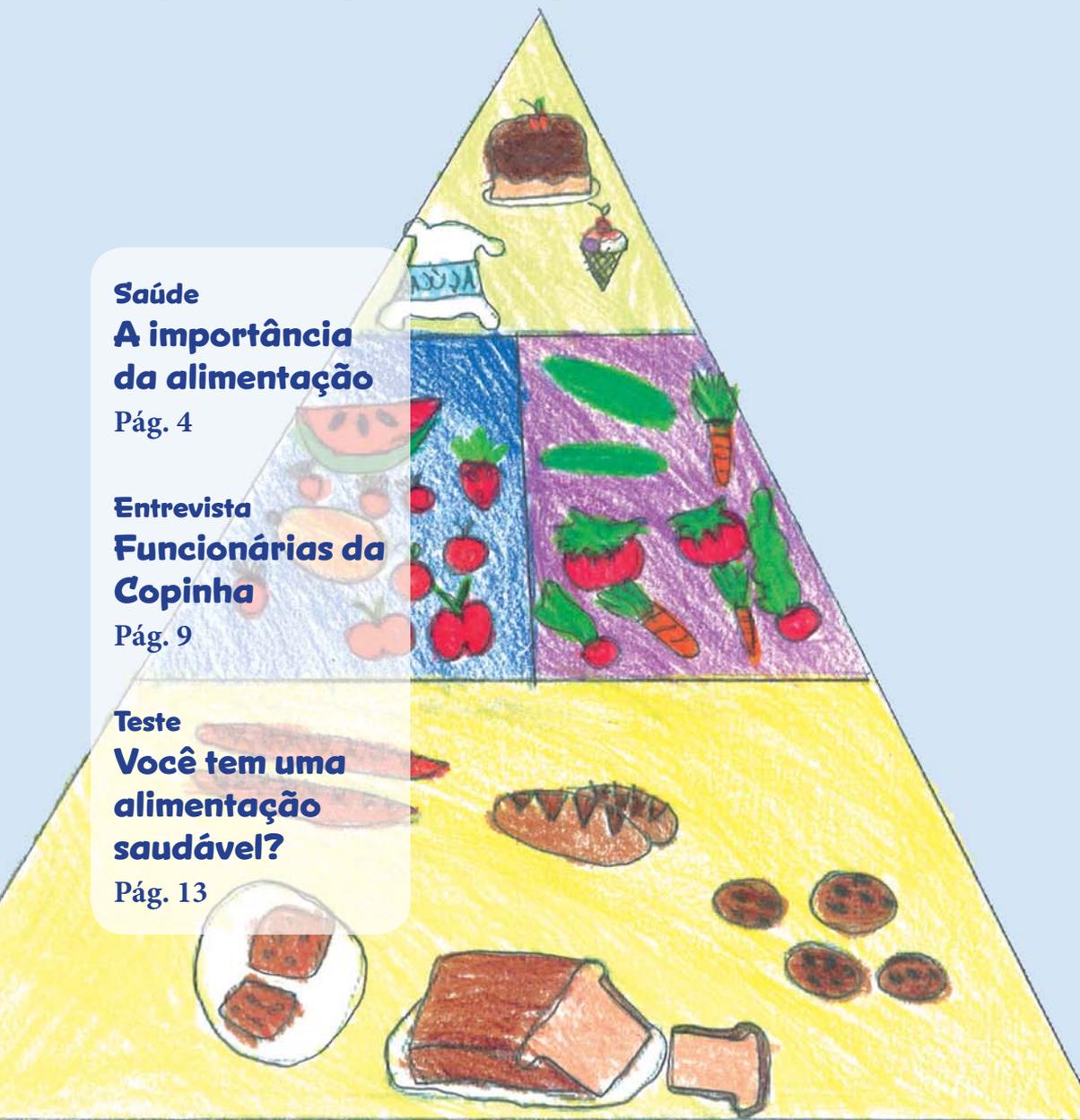
**Funcionárias da  
Copinha**

Pág. 9

**Teste**

**Você tem uma  
alimentação  
saudável?**

Pág. 13



*“A vida de um grupo tem vários sabores...  
É comendo junto que os afetos são simbolizados, expressos, representados, socializados.  
Pois comer junto também é uma forma de conhecer o outro e a si próprio.  
A comida é uma atividade altamente socializadora num grupo, porque permite a vivência de um ritual  
de ofertas. Exercício de generosidade.  
Espaço onde cada um recebe e oferece ao outro seu gosto, seu cheiro, sua textura, seu sabor. Momento  
de cuidados, atenção.  
O embelezamento da travessa em que vai o pão, a forma de coração do bolo, a renda bordada no  
prato...  
Frio ou quente?  
Que perfume falará de minhas emoções?  
Doce ou salgado? ...”*

Madalena Freire, *A construção do grupo*

Assim pensamos nosso momento coletivo de lanche. Um espaço social, de interações plurais, várias experimentações, novos conhecimentos e afetividade ímpar.

Aprendem muito os nossos alunos.

Aprendem em comunhão, no ato de lancharem juntos.

Aprendem nas aulas de Ciências, ao conhecerem mais sobre o funcionamento dos diferentes sistemas do corpo humano e na relação estreita entre a nutrição e a saúde.

Aprendem a reconhecer os alimentos como fontes primordiais de energia, tanto para o funcionamento do corpo como para o funcionamento das ideias.

Aprendem ao selecionar os alimentos de acordo com as atividades que terão no dia, em classe e fora dela.

Aprendem sobre alimentação natural e balanceada.

Aprendem a experimentar novos sabores, novas misturas.

Aprendem a gostar do diferente, a pesquisar sobre a procedência desses alimentos e a introduzi-los na sua rotina doméstica.

Aprendem também a elaborar uma revista para compartilhar esses seus saberes.

Degustem, desfrutem e saboreiem essa construção do 5º ano 2016.

*Silvana D'Avino*

Professora coordenadora de Ciências  
do 5º ano



## EXPEDIENTE

### Direção

Regina Scarpa

### Coordenação

Eloisa Ponzio

### Orientação

Maria Eneida Fiuza

### Professoras de classe

Katia Frazão – 5º ano A

Silvana M. D'Avino – 5º ano B

Simone Pignatari – 5º ano C

Regina Wahba – 5º ano D

Carolina Petreche – 5º ano E

Paula Cristina de Sosa Marchi – 5º ano F

### Professoras auxiliares

Patrícia Porto N. Sumida

Paula Takada

Renata Vasques

Tatiane Pereira

Thais Magri

### Colaboradora

Marcia Gowdak (nutricionista)

### Desenhos

Alunos do 5º ano

### Edição



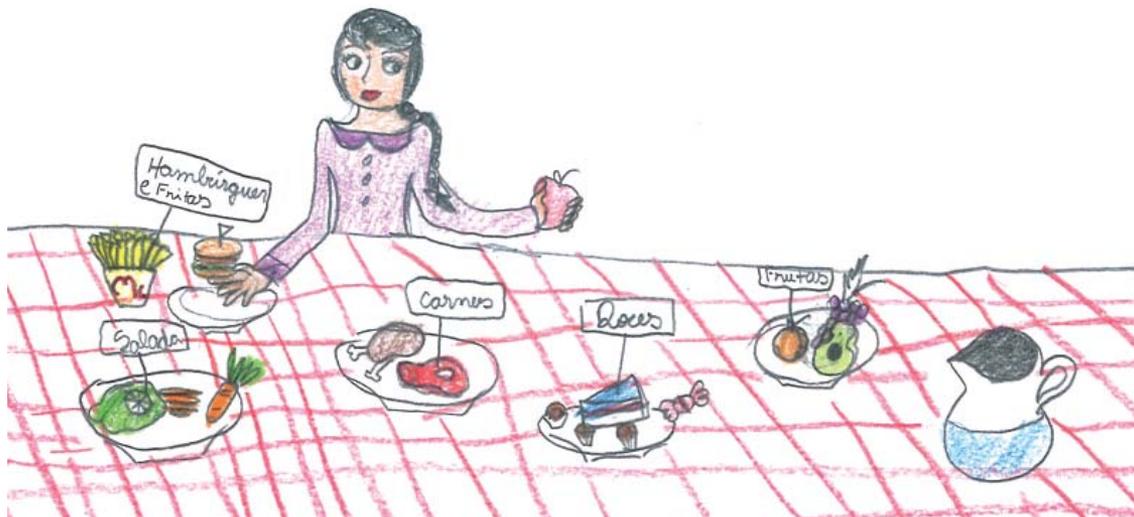
Tiragem: 175 exemplares

Esta edição da Revista do Lanche é dedicada à querida Stella Mercadante, criadora e constante incentivadora deste projeto.

# Sumário

- 4 Saúde
- 6 Passatempos
- 9 Entrevista
- 10 Dicas
- 12 Depoimentos
- 13 Teste
- 15 Saúde
- 17 Entrevista
- 19 Receitas
- 22 Tirinhas
- 26 Alunos

# A importância da alimentação



A alimentação é o combustível para a nossa vida, uma vez que nos fornece energia para a realização de nossas tarefas diárias.

## Hábitos alimentares

Ter bons hábitos alimentares não significa comer sem prazer. Deixar de lado os doces e substituí-los por frutas faz toda a diferença quando se está falando em ter uma alimentação saudável.

A escolha de bons alimentos pode ajudar a man-

ter a saúde e o bem-estar. Se hábitos alimentares saudáveis forem acompanhados de atividade física, você conseguirá manter um peso adequado sem colocar em risco a sua saúde.

## Consumo consciente de alimentos

Quem quiser ter um corpo saudável deve planejar sua alimentação pensando na variedade, na qualidade, na moderação e no equilíbrio. É importante lembrar que não existem alimentos bons e ruins.

## Hidratação

Os líquidos também são extremamente importantes. No calor, a água contida nos chás, sucos sem açúcar e determinadas frutas, como melancia, abacaxi e laranja, ajudam na hidratação e melhoram o funcionamento do organismo.

## Hábitos que fazem a diferença

Algumas mudanças já contribuem para tornar os hábitos alimentares mais saudáveis, fazendo com que

seu organismo funcione de forma mais adequada, sem sofrimento e sem fome:

- Use as gorduras saudáveis para preparar os alimentos.
- Inclua leite e derivados na alimentação.
- Coma, sempre que possível, frutas, verduras e legumes.
- Coma mais devagar e mastigue bem os alimentos.
- Faça no mínimo quatro refeições por dia.

## Participantes

Camila Mesa Herrera  
 Carolina Galvão Xavier  
 Clara Sander Altschuler  
 Daniel Martins de Freitas  
 Felipe Grimaldi Bonfá  
 Felipe Rapoport  
 João Meirelles Canto Porto  
 João Paulo B. Alves de Goes  
 João Pedro Matteucci Rossi  
 Manuela A Sprino Cottini  
 Martin Ferreira Vilela  
 Matias Avila Bergmann  
 Pedro Otávio de Moraes  
 Pedro P. d'A. C. de M. Tucunduva  
 e Rigobelo  
 Téo Campiglia Dulaurans  
 Thiago A. de O. Almeida Prado  
 Tom Grigolin Leão



Ocorreu uma festa na casa de Mia. A cozinha ficou uma bagunça. Ajude-a a encontrar os alimentos que não devemos comer com muita frequência.

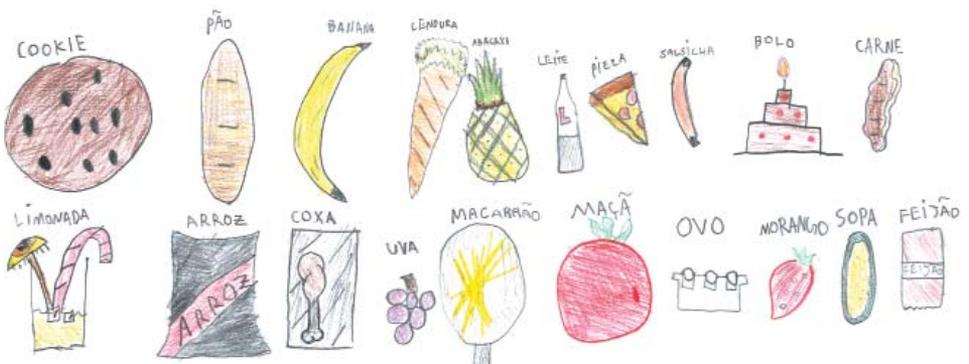
muggas / bacon / pizza / chetos / bala / miojo / tang



**Participantes**

Helena La Terza Leopoldi, Íris Mieinik de Mello Basall, Lorena Marques Trotta

Monte uma refeição saudável usando os reguladores, energéticos e construtores. Escreva nas linhas abaixo.



**Café da Manhã**

**Almoço**

**Jantar**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Participantes**

Pedro Suarez Pardi de Souza, Tomás Barbara Valentim, Victor Gentil Pasqua Corrêa de Oliveira

**CHARADAS**

O que é o que é?

a) Come-se em uma ocasião especial  
Tem embrulhado.  
É contém uma quantidade exagerada de açúcar.



d) É feito de geléas  
É um líquido.  
Passa o sono mas não deve ser tomado em excesso



b) Tem diversos recheios.  
Tem proteína.  
É local.



e) É verde.  
É uma verdura.  
A noinho não gosta



c) É verde por fora  
laranja por dentro  
Tem sementes brancas  
É faz parte do grupo dos reguladores



Respostas: a) Bem-cristado b) melão c) abacaxi d) café e) brócolis

**Participantes**

Anita Valverde Grinberg, Dora D'elia Almeida Alcântara Machado, Isabela Conte Monteiro, Júlia Ferrari Pinheiro Pereira

**QUADRINHOS**



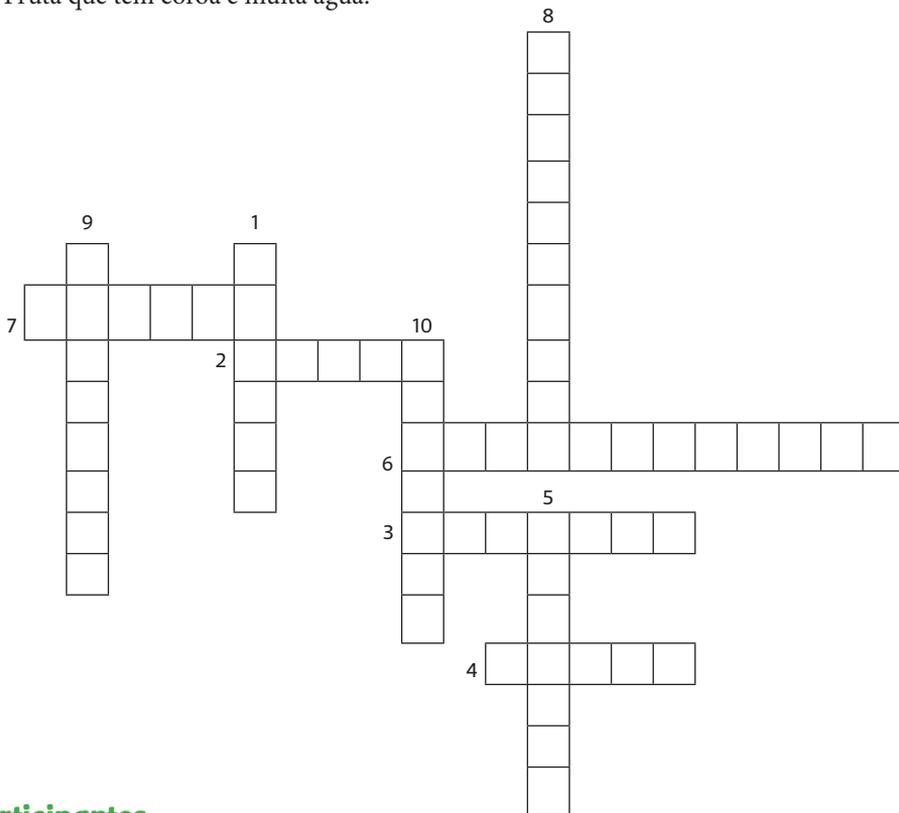
**Participantes**

Pedro Assumpção Antunes, Pietro Patriani de Albuquerque, Raul Markus Ortiz, Thiago Marchetti Berna Petrarca de Araujo

**CRUZADINHA**

**Dicas**

- 1) Fruta que todo mundo acha que é um legume.
- 2) Fruta que o nome tem na camisa e é rica em nutrientes.
- 3) Fruta vermelha que contém a maior quantidade de vitamina C.
- 4) Verdura das bruxas, que se usa na sopa, suco, cozida e crua.
- 5) Verdura redonda e verde que é rica em vitamina K.
- 6) Água que vem de uma fruta e é rica em potássio.
- 7) Grão que é muito usado na nossa alimentação e é rico em ferro.
- 8) Fruta que nasce nos galhos e no tronco e deve ser consumida com casca para ter mais benefícios.
- 9) Fruta que é grande e verde e contém mais vitaminas A e B.
- 10) Fruta que tem coroa e muita água.



**Participantes**

Gabriel Leme Raw, Leonardo Soares Calamita, Tomás Ferrigato Paranhos

# Funcionárias da Copinha

**Luciene Cristina Bezerra da Silva, Maria José Soares da Silva e Ana Paula de Oliveira**



## Há quanto tempo vocês trabalham no Vera Cruz?

MARIA: Trabalho há 6 anos aqui no Vera.

ANA PAULA: 4 meses.

LUCIANE: 1 ano e 1 mês.

## Há quantos anos vocês trabalham na área de alimentação?

MARIA: Só aqui no Vera tem 6. Mais 8 anos na padaria... Então 14 anos.

ANA PAULA: Há 4 meses.

LUCIANE: Tenho 6 anos já.

## Quantas pessoas fazem parte da equipe responsável pelo nosso lanche?

MARIA: Tem nós três e a nossa chefe, que é a nutricionista. Ela faz o cardápio dos lanches e entrega para

a gente. Ela também compra a mercadoria. Ela cria os lanches de todo dia e os lanches são montados por nós três.

## Como vocês conseguem organizar o lanche entre todas as classes?

LUCIANE: É uma equipe. Cada um faz um processo. Eu faço o suco, a Ana Paula mexe com o estoque e a Maria faz os lanches. Os funcionários da Escola levam os lanches para as salas. A gente só cozinha.

## Quais são os fornecedores da escola?

MARIA: Tem o Sonda, a Nestlé, a Mãe Terra, e as frutas vêm da Pontual.

## O que é feito com as sobras do lanche?

MARIA E LUCIANE: A gente faz doação para o Abrigo Reviver. Fica pertinho daqui.

## Participantes

Foto: Nicolas Jorge Man;

desenho: Teo Reibel Annenber;

gravação: Teo Pedroso Mattar

e Bernardo Neves Meirelles de

Souza Pinto; entrevista: Pedro

Campos Verissimo e Paulo Romão

Neto; e registro das respostas:

Fernando Corvo Ribas, Vitor

Crespo Marchini e Miguel Singer

Monteiro.



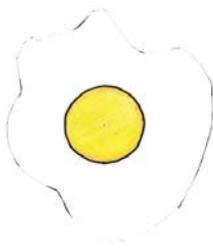
## Dicas de saúde

Está comprovado que 50g diárias de carnes processadas, como o bacon, aumentam em 42% o risco de problemas cardíacos e em 19% o de diabetes tipo 2. Além disso, elas contêm muita gordura saturada. Os que gostam de bacon devem restringir o consumo do alimento para no máximo uma vez por semana.

A ingestão frequente de salgadinhos faz mal à saúde, porque eles contêm muito sódio e gorduras saturadas e podem provocar, ao longo do tempo, problemas cardíacos.



O ovo contém proteína que beneficia o organismo. Mas, cuidado! Ovo frito pode causar colesterol alto.



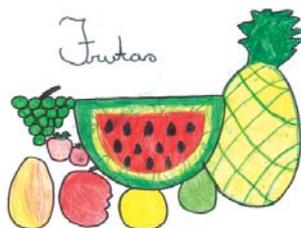
O açúcar vicia o cérebro, porque estimula a produção do hormônio chamado dopamina.



Tente comer alimentos mais saudáveis, reduzir o sódio, os açúcares e as gorduras, porque eles podem causar diabetes, obesidade e colesterol alto.

Frutas e legumes são fundamentais para a saúde porque têm muitas vitaminas e nutrientes que fazem

bem para o nosso crescimento. Eles também são reguladores que limpam o sistema digestório, além de fortalecerem o sistema imunológico.



Tudo em excesso faz mal, você sabia? Um grande exemplo é a melancia, que apesar de ser uma fruta, contém frutose, que faz mal em excesso.

Tome suco natural, porque tem vitaminas e pouca gordura. Os sucos industrializados têm muito açúcar e provocam picos glicêmicos que podem causar diabetes e aumento de peso.

Coca-Cola é prejudicial à saúde porque tem orto-fosfórico, um ácido utilizado para causar microabra-



são, que pode danificar os dentes.

Beba bastante água para manter seu corpo hidratado. Isso ajuda a eliminar os resíduos que podem se tornar tóxicos em nosso organismo.



Coloque em seu prato alimentos coloridos, como o vermelho, laranja ou amarelo, verde e roxo, pois fazem bem à sua saúde.



Canela é um alimento termogênico, mas... O que isso quer dizer? Isso quer dizer que ela demora para

## Canela



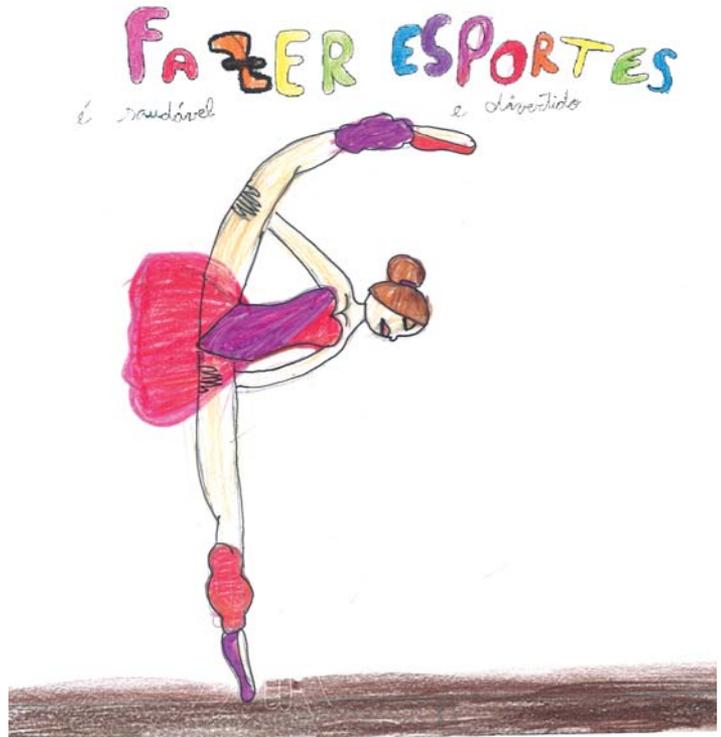
ser digerida no seu organismo, deixando-o com menos fome.

Muitos alimentos industrializados dizem ser saudáveis ou orgânicos, mas eles ainda contêm sódio e açúcares.

O consumo de açúcar branco está ligado ao risco de problemas de saúde, como diabetes, obesidade, colesterol alto, gastrite e prisão de ventre. Pratique esportes para uma vida saudável.

## Participantes

Caio Baraças, Caio Hubner, Guilherme Oliveira Feldman, Isabela Ferro, Isabela Ladeira Maluf, Julia Cavalheiro Passos, Lorena Rosenblit, Luca Rivellino, Manuela Moraes, Maria Fernanda Jabur Plumari, Maria Fernanda Kherlakian, Maria Mercandante, Matteo Fontana, Olivia Lange Ribeiro, Pedro Gabriel C. Gomes, Rafaela Martinez Gotardo, Roberta M. Lo Re M. Braga e Veridiana Astiz Gibotti





“Depois que eu aprendi sobre nutrição, eu comecei a ver que a gente precisa comer coisas mais saudáveis e que, quanto mais equilíbrio tem no prato, mais saudável ele é, mais você vive. O lanche da escola é equilibrado porque ele tem bastante opção, sempre vem um suco, uma bolacha ou um pão e às vezes vem fruta. Eu gosto do lanche da escola porque tem várias opções para eu comer e eu acho que é bem saudável.” **Helena Barion Lafer**

“Eu emagreci um pouco, porque antes [na outra escola] eu levava só lanche meio gordo, porque eu que

fazia o lanche, então minha mãe até achou um pouco melhor. Os lanches são variados, frutas, verduras, algumas vezes tem bolo, porque sempre ter que ter, porque a gente merece.” **Pedro Otávio de Moraes, que entrou na Escola Vera Cruz em 2016**

“Eu comecei a comer mais coisas saudáveis [após aprender mais sobre nutrição]. No lanche eu procuro me alimentar de pelo menos uma coisa.” **Joshua Laloum**

“Quando eu ouvi a palestra da nutricionista, eu comecei a comer melhor.

Tomo mais sucos naturais, parei de comer tanto chocolate e passei a escovar os dentes melhor.” **Joaquim Gandini**

### Participantes

Alexandre Battaglia Dias, André Meyer Dittmar, Anik Carmona de Almeida, Antonio Cintra Soutello, Beatriz França de Azevedo Bittar, Camila Sakamoto de Campos, Flora Tieme Nonaka Reeks Padilha, João Salgado Martins Cunha, Joaquim Marangoni Brandão Fialho Gandini, Laura Dolhnikoff Jardanovski, Luisa Costa Fernandes, Luiza Lima de Mello, Marina Meirelles Ferreira Peccin, Pedro Almeida Olmos, Pedro Königsberger Ferros, Sofia Neves Simões Gomes

# Você tem uma alimentação saudável?

Descubra, respondendo às perguntas do teste abaixo. Escolha uma alternativa, considerando o que você come naturalmente. Não se sinta obrigado a dar a resposta mais saudável. Seja sincero!

Na página seguinte, confira seus pontos para ver o resultado e as dicas que separamos para você.

Bom apetite!

## 1) O que você come no café da manhã?

- a. Ovos com bacon
- b. Frutas
- c. Bolacha doce
- d. Pão com manteiga



## 2) O que você prefere comer no almoço?

- a. Hambúrguer
- b. Salada
- c. Arroz e feijão
- d. Macarrão

## 3) Quantas frutas você come por dia?

- a. nenhuma
- b. uma
- c. duas
- d. três ou mais

## 4) Quantos doces (pedaços de bolo, brigadeiros, chocolate etc.) você come por dia?

- a. nenhum
- b. um ou dois
- c. três ou quatro
- d. cinco ou mais

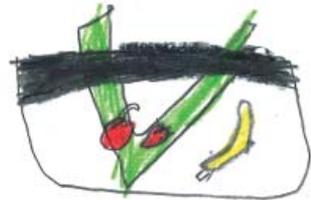


## 5) O que você acha mais gostoso?

- a. Hambúrguer
- b. Comida japonesa
- c. Pizza
- d. Brócolis

## 6) No jantar, você prefere comer:

- a. Macarrão com nuggets
- b. Arroz e feijão
- c. Miojo
- d. Salada de legumes





Agora, confira na tabela o valor de cada resposta. Some seus pontos e leia o resultado:

Questão	a	b	c	d
1	4	1	3	2
2	4	2	1	3
3	4	3	2	1
4	2	1	3	4
5	4	1	3	2
6	3	1	4	2
7	1	2	3	4

### De 0 a 10 pontos

Você não está atento à sua alimentação. Coma menos gordura, açúcar e besteiras. Procure ingerir mais legumes e equilibrar suas refeições com carboidratos, proteínas e gorduras.

### De 11 a 15 pontos

Sua alimentação está boa, mas pode melhorar. Coma menos doces e gorduras.

### Mais de 16 pontos

Parabéns! Sua alimentação está bem equilibrada! Continue comendo bastante salada, proteínas e não exagere nas gorduras nem nos doces.

### Participantes

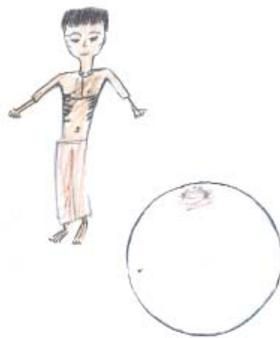
Caio Fittipaldi Morade Dantas, Clara Cesnik Peçanha de Souza, Clara da Quinta Rodrigues, Felipe Grimaldi Bonfá, Flora Mazzucchelli Conti Jardim, Francisco de Piratininga Mauger, Gabriela Calvo Garcia, Helena Blanco Trezza, Jade Dolabella Belatto Marques, Joana Storto Junqueira Ribeiro, Joshua William André Laloum, Maria Luiza Leite Maciel, Maria Mendes Demartini Araujo, Miguel de Barros Lopes, Natália Abdallah Mônaco, Nicole Novoa Chiachiarini, Ricardo Maman Millan, Vinicius Fantinel Gomes Lucas

# Obesidade e desnutrição infantil no Brasil

## OBESIDADE



## DESNUTRIÇÃO



A obesidade infantil é uma condição que ocorre quando uma criança está muito acima do peso para sua idade e altura e esse excesso de gordura afeta negativamente a saúde ou seu bem-estar. Segundo a Organização Mundial de Saúde, a obesidade é um dos maiores problemas de saúde pública no mundo. A projeção é que, em 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso; e mais de 700 milhões, obesos. O número de crianças com sobrepeso e obesidade no mundo poderia chegar a 75 milhões, caso nada seja feito. No Brasil, a obesidade vem crescendo cada

vez mais. Alguns levantamentos apontam que mais de 50% da população está acima do peso, ou seja, na faixa de sobrepeso e obesidade.

Dentre os fatores que podem causar a obesidade infantil os mais comuns são os genéticos, a má alimentação (incluindo alimentos industrializados, consumo exagerado de alimentos ricos em gordura e açúcares), sedentarismo ou uma combinação desses fatores.

Nem todos os pais e mães com obesidade também terão filhos com o problema, assim como pais dentro do peso podem gerar filhos com obesidade.

Isso porque a obesidade infantil, além da ligação com hábitos alimentares da criança e família, também está associada à realização de atividades físicas. Uma criança estressada ou com tédio também pode comer além do normal.

Adquirir doenças respiratórias ou ortopédicas, colesterol e triglicérides elevados, hipertensão arterial, diabetes tipo 2, dentre outros, são os riscos que uma criança obesa pode correr.

O principal tratamento é uma dieta apropriada e exercícios físicos orientados por profissionais, como pediatras e nutricionistas.

Algumas dicas importantes para uma alimentação saudável:

- Não passar muitas horas sem comer.
- Beber 1 litro de água por dia.
- Comer frutas e legumes.
- Comer as refeições principais em pratos menores.
- Não comer enquanto se vê televisão ou joga videogame.
- Além disso, evite ter em casa alimentos muito caló-

ricos, como bolos, biscoitos, balas, chocolates, refrigerantes; alimentos com muito sal também não devem ser consumidos.

A desnutrição é um importante problema de saúde pública na infância, causada pela falta de ingestão ou absorção de nutrientes. Segundo a Organização Mundial de Saúde, a desnutrição contribui com mais de um terço das mortes de crianças no mundo, apesar de raramente ser listada como sua principal causa. Nos anos 70, cerca de 30% das crianças entre 5 e 9 anos estavam com déficit de altura no Brasil, um forte indicador de desnutrição de longa data na infância.

Dentre as causas da desnutrição estão comer pouco ou comer mal, ou seja, ter uma alimentação em quantidade ou qualidade insuficiente em calorias ou nutrientes; porém, fatores sociais, culturais, genéticos, econômicos e políticos também devem ser considerados. Crianças vindas de famílias de baixa renda correm um risco maior relacionado a deficiências alimentares. Problemas de saúde relacionados à falta

de higiene também podem contribuir.

As consequências da desnutrição são atraso no desenvolvimento do corpo e intelectual nas crianças, problemas cardíacos, anemia, atrofia muscular, pele e unhas frágeis, instalação de doenças por causa da baixa imunidade, dificuldade na cicatrização das feridas, dentre outras.

Apesar da redução da desnutrição no Brasil, especialmente no Nordeste, ela continua sendo um problema importante em nosso país. De acordo com a FAO, o Brasil conseguiu reduzir em 58% o número de mortes de crianças desnutridas; com isso, atingiu uma das 15 metas da Conferência Mundial de Alimentação, que era reduzir em 50% o número de pessoas desnutridas até 2015.

Mas ainda há cerca de 60 mil crianças menores de um

ano que estão desnutridas. O Norte e o Nordeste são as regiões onde a situação é mais crítica, assim como nas cidades com menos de 10 mil habitantes.

O leite materno é um dos alimentos mais importantes no combate à desnutrição infantil. Pesquisas mostram que quem é amamentado consegue, na vida adulta, ter mais proteção contra diabetes, alergias e infecções respiratórias.

### Participantes

Ana Campos Verissimo, Bruno D. Teixeira, Camila C. B. Fonseca, Clara Musa, Frederico Amaral Marques, Helena Barion Lafer, Ignacio Pacheco, Isadora Teixeira Nepomuceno de Gouveia, Lorena Barreto, Maria Eleodora Vasconcelos Teixeira, Marina Sarti Pinto da Luz, Nina Jogh Salgado, Roberta Herzberg Gorski, Rodrigo P. Grinfeld, Sofia de Campos Camara

**EVITE** COMER ALIMENTOS  
CALÓRICOS EM EXCESSO.



# A alimentação como combustível do corpo nas atividades

**Eloisa Ponzio é coordenadora do Ensino Fundamental (nível 2)**

## Por que e como aconteceu a transição da cantina para um lanche em classe?

ELOISA: Desde que eu estou no Vera Cruz não tem mais cantina. A cantina tinha bastante tempo atrás, pelo menos há seis anos. A cantina não tinha a preocupação, naquela época, com a educação alimentar que a Escola passou a ter mais recentemente. Ela vendia salgadinhos, sanduíches, e com o passar do tempo a Escola foi percebendo que era importante fazer um programa de educação alimentar.



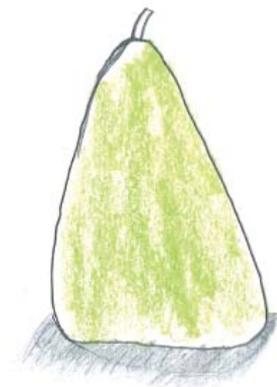
## O que é levado em conta na hora de planejar o nosso lanche?

ELOISA: A nutricionista, Márcia Gowdak, é a uma profissional dessa área. Ela leva em conta a idade de vocês, a necessidade de calorias que vocês precisam para o tipo de atividade que vocês fazem, que é estudar,

brincar, jogar, participar das aulas de Educação Física. Ela faz uma análise da idade, do tipo de atividade e do que vocês precisam comer, de forma que não vá sobrar para vocês engordarem. Tudo será utilizado como um combustível para o movimento do corpo nas atividades.

## Por que, a partir do 6º ano, a Escola não oferece mais o lanche em sala?

ELOISA: Essa pergunta é bem bacana. A gente sempre pensa na Escola que os alunos vão aprendendo situações diferentes à medida que crescem. Então, G1 a G4 funcionam em uma unidade da Escola



que tem algumas características. Quando vai para o G5, já muda e a Escola tem outras características. Quando chega no Verão, os alunos cresceram e podem ter outros desafios e responsabilidades. E com o lanche é a mesma coisa. É um trabalho que começa no G1. Então, o que a gente pensou é que um aluno que chega no G1 e alcança o 6º ano já teve tempo suficiente para pensar sobre a alimentação dele e se responsabilizar pelas suas escolhas.

### Quem são os fornecedores dos alimentos do nosso lanche?

ELOISA: Diversos, como Fazenda, Nestlé e Mãe Terra. A Márcia confere a qualidade da comida, e também se pode confiar nessa marca fazendo pesquisas.

### Existe algum alimento que é plantado ou produzido na Escola?

ELOISA: Não. Infelizmente, não temos espaço suficiente, e também aqui temos 400 alunos. Se vamos servir uma banana para cada aluno, imagina quantos cachos de banana precisaríamos? Um espaço enorme... Além disso, a bananeira não dá 30 cachos ao mesmo tempo, não é? Por isso precisamos dos fornecedores.

### Como é pensado o cardápio do lanche?

ELOISA: Desse jeito que eu comentei. Como a Márcia é uma nutricionista, ela conhece o valor de energia de cada alimento. Então, ela faz uma composição do lanche de forma que ele tenha uma proteína e um carboidrato e que no total ele tenha aproximadamente 200 calorias, que é o que vocês precisam.



### Participantes

Foto: Joana Chacon Neder; desenho: Gabriel Diniz Berlinck e Tomaz Amaral Porto Gonçalves; gravação: Ana Carolina Lima Juliasz; entrevista: Arthur Chaia Sirvarolli e Antonio Kalmar Hubner Marques; e registro das respostas: Helena Franco Fernandes e Mateus Hime Grãnço



## Sorbet de banana

### Ingredientes

- 6 bananas
- Suco de meia laranja
- 1 limão

### Modo de preparo

Corte as bananas em rodela. Esprema o limão em cima das bananas. Coloque as bananas no congelador por aproximadamente 6 horas. Quando elas já estiverem congeladas, pegue um liquidificador e bata o suco de laranja e as bananas. Depois disso, sirva.



## Chips de batata doce com páprica

### Ingredientes

- 1 batata doce
- 1 colher de chá de manteiga
- Páprica e sal a gosto

### Modo de preparo

Corte as batatas em rodela finas. Em uma assadeira, coloque papel manteiga e as batatas em cima. Adicione a manteiga, o sal e a páprica. Leve a assadeira ao forno e deixe dourar.



## Smoothie de frutas vermelhas com chocolate

### Ingredientes

- 1 bola de sorbet de amora
- 1/2 copo de leite de amêndoas ou qualquer outro de sua preferência
- 1 bola de sorbet de chocolate
- Nibs de cacau orgânico

### Modo de preparo

Bata no liquidificador os sorbets de morango e amora com o leite. Coloque em um copo de sundae. Deixe a bola de sorbet de chocolate por 15 minutos em temperatura ambiente, até derreter, e derrame-a por cima, como uma calda. Decore

com os nibs de cacau para enfeitar e dar crocância.



## Tapioca de ovo e tomate

### Ingredientes

- 1 pacote de massa de tapioca pronta
- 1 porção equivalente a 5 tomates-cereja
- 1 ovo
- Manteiga

### Modo de preparo

Em uma frigideira, peneire a massa de tapioca conforme o tamanho que preferir. Deixe a massa cozinhar até ficar consistente. Depois, retire-a do fogo. Na mesma frigideira, faça

o ovo mexido na manteiga, acrescentando sal durante o preparo. Coloque-o por cima da tapioca na quantidade desejada.

Corte os tomates-cereja ao meio, adicione à tapioca, e feche-a. Está pronta!



# Muffin fit de banana

## Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de aveia
- 1 saquinho de adoçante ou 10 gotas de adoçante
- 1 colher de sopa de leite
- 1 colher de sopa de chia
- 1 banana picada
- 1 colher de chá de fermento

## Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes em uma tigela, misture bem e distribua a massa nas forminhas. Coloque no micro-ondas, em potência alta, por 3 minutos. Agora, é só comer!



## Participantes

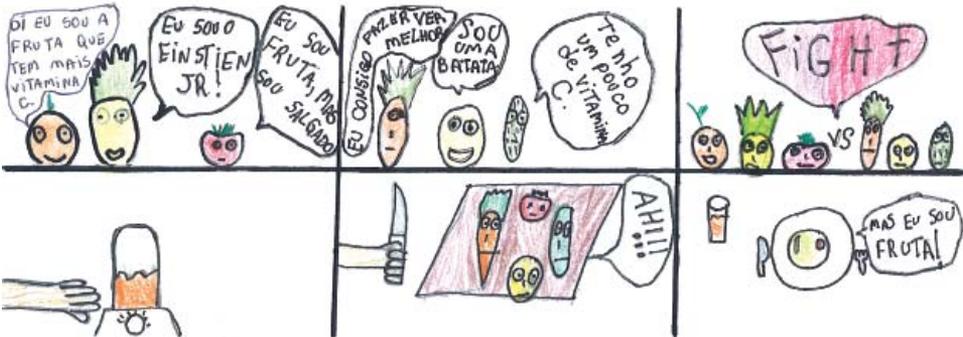
Alice Mendes Gandour,  
 Alice Molina Baracuí,  
 Beatriz Lourenço Iervolino,  
 Bruna Carfi Cavalcante, Clara de Mello Franco Echeverria, Clara Vignola de Carvalho, Gabriela Monteiro de Carvalho Patrício, Julia De Silva Lima, Laura Lang de Mattos, Lorenzo Jorge Bitencourt de Lima, Mariana Cercato

Halpern, Marianna de Camargo Yazbek, Marina da Camara Segre, Marina Heck Eli, Rafaela Rosso Chamelet, Raul Quattroni Francisco, Valentina Laurindo Krausz











## Participantes

Artur Ferreira Vilela  
Beatriz Carvalho Costa  
Enzo Reis Perego  
Fabricio Maués  
Felipe Vampel  
Gabriel Braga da Veiga  
Guilherme Tito Costa Pereira  
Henrique Balthasar Loschiavo

Luan Boer Medeiros  
Luc Luccia Souza  
Luca Carvalho Gianese  
Lucas Ferreira Tosi  
Mathias Zylberkan  
Pedro Brasileiro Moreira da Silva  
Pedro Luís Cardoso  
Tomás Alonso Limongi  
Vitor Costa Palermo

# Alunos do 5º ano

## 5º A

André Meyer Dittmar  
Antônio Cintra Soutello  
Caio Fittipaldi Morade Dantas  
Camila Mesa Herrera  
Camila Sakamoto de Campos  
Carolina Galvão Xavier  
Clara Cesnik Peçanha de Souza  
Clara Sander Altschüler  
Daniel Martins de Freitas  
Flora Mazzucchelli Conti Jardim  
Francisco de Piratininga Mauger  
Jade Dolabella Belatto Marques  
João Meirelles Canto Porto  
João Salgado Martins Cunha  
Luísa Costa Fernandes  
Luiza Lima de Mello  
Manuela Asprino Cottini  
Maria Mendes Demartini Araujo  
Martin Ferreira Vilela  
Miguel de Barros Lopes  
Natália Abdallah Mônaco  
Pedro Almeida Olmos  
Pedro Otávio Iász de Morais  
Sofia Neves Simões Gomes  
Téo Campiglia Dulaurans  
Vinicius Fantinel Gomes Lucas

## 5º B

Ana Campos Verissimo  
Bruno Durante Teixeira  
Caio França de Carvalho Hubner  
Caio Porto Novaes Baraças  
Camila Castello Branco Fonseca  
Clara Mendes Musa  
Enzo Rios Perego  
Gabriel Braga Bastos da Veiga  
Guilherme Tito Costa Pereira  
Henrique Balthasar Loschiavo  
Ignacio Dias Fernandes Pacheco  
Isabela de Camargo Ferro  
Lorena Rosenblit  
Lorena Toledo Barreto  
Luan Boer Medeiros  
Luca Carvalho Gianesi  
Manuela de Paula Eduardo Moraes  
Maria Corradin Mercadante  
Maria Fernanda Kherlakian  
Marina Filinto Pinto Lima  
Mathias Zylberkan  
Nina John Salgado  
Pedro Brasileiro Moreira da Silva  
Pedro Gabriel Chiea Gomes  
Rodrigo Paione Grinfeld  
Veridiana Astiz Gibotti

## 5º C

Alice Mendes Gandour  
Ana Carolina Lima Juliasz  
Anita Valverde Grinberg  
Beatriz Lourenço Iervolino  
Bernardo Neves Meirelles de  
Souza Pinto  
Bruna Carfi Cavalcanti  
Bruna Fernandes Ribeiro Costa  
Clara Vignola de Carvalho  
Fernando Corvo Ribas  
Gabriel Leme Raw  
Gabriela Monteiro de  
Carvalho Patricio  
Helena Franco Fernandes  
Joana Chacon Neder  
Laura Lang de Mattos  
Leonardo Soares Calamita  
Marianna de Camargo Yazbek  
Marina Heck Eli  
Nicolas Jorge Man  
Pedro Assumpção Antunes  
Pedro Campos Verissimo  
Pietro Patriani de Albuquerque  
Raul Markus Ortiz  
Teo Reibel Annenberg  
Thiago Marchetti Berna Petrarca  
de Araujo  
Tomás Ferrigato Paranhos  
Tomaz Amaral Porto Gonçalves



## 5º D

Artur Ferreira Vilela  
Beatriz Carvalho Martins da Costa  
Bruna Freixo Scurti  
Fabricio Maués Franciscono  
Felipe Camargos Azeredo Vampel  
Frederico Amaral Marques  
Guilherme Oliveira Feldman  
Helena Barion Lafer  
Isabela Ladeira Maluf  
Isadora Teixeira Nepomuceno de  
Gouveia  
Julia Cavalheiro Passos  
Luc de Luccia Souza  
Luca Rivellino  
Lucas Ferreira Tosi  
Maria Eleodora Vasconcelos  
Teixeira  
Maria Fernanda Jabur Plumari  
Marina Sarti Pinto da Luz  
Matteo Fontana  
Olivia Lange Ribeiro  
Pedro Luís Cardoso Pereira  
Rafaela Martinez Gotardo  
Roberta Herzberg Gorski  
Roberta Meirelles Lo Re  
Marques Braga  
Sofia de Campos Camara  
Tomás Alonso Limongi  
Vitor Costa Palermo



## 5º E

Alexandre Battaglia Dias  
Anik Carmona de Almeida  
Beatriz França de Azevedo Bittar  
Clara da Quinta Rodrigues  
Felipe Grimaldi Bonfá  
Felipe Rapoport  
Flora Tieme Nonaka Reeks Padilha  
Gabriela Calvo Garcia  
Helena Blanco Trezza  
Isabel Vergueiro Araujo  
Joana Storto Junqueira Ribeiro  
João Paulo Bepu Alves de Goes  
João Pedro Matteucci Rossi  
Joaquim Marangoni Brandão  
Fialho Gandini  
Joshua William André Laloum  
Laura Dolhnikoff Jardimovski  
Luis Fernando Granato Giangrande  
Maria Luiza Leite Maciel  
Marina Meirelles Ferreira Peccin  
Matias Avila Bergmann  
Nicole Novoa Chiachiarini  
Pedro Königsberger Ferros  
Pedro Prestes d'Avila Cardozo  
de Mello Tucunduva e Rigobelo  
Ricardo Maman Millan  
Thiago Amaral de Oliveira  
Almeida Prado  
Tom Grigolin Leão

## 5º F

Alice Molina Baracui  
Antonio Kalmar Hubner Marques  
Arthur Chaia Silvarolli  
Clara de Mello Franco Echeverria  
Dora D'elia Almeida Alcantara  
Machado  
Gabriel Diniz Berlinck  
Helena La Terza Leopoldi  
Íris Mielnik de Mello Basali  
Isabela Conte Monteiro  
Julia De Silva Lima  
Júlia Ferrari Pinheiro Pereira  
Lorena Marques Trotta  
Lorenzo Jorge Bitencourt de Lima  
Mariana Cercato Halpern  
Marina da Camara Segre  
Mateus Hime Granço  
Miguel Singer Monteiro  
Paulo Romão Neto  
Pedro Suarez Pardi de Souza  
Rafaela Rosso Chamelet  
Raul Quattrone Francisco  
Teo Pedroso Mattar  
Tomás Barbara Valentim  
Valentina Laurindo Krausz  
Victor Gentil Pasqua Corrêa  
de Oliveira  
Vitor Crespo Marchini



**Quem quiser ter um corpo  
saudável deve planejar  
sua alimentação pensando  
na variedade, na qualidade,  
na moderação e no equilíbrio.**

