

Revista do **Lanche**

Escola Vera Cruz | Nº 3 | Ano 3 | 2016

Saúde

**A importância
da alimentação**

Pág. 4

Entrevista

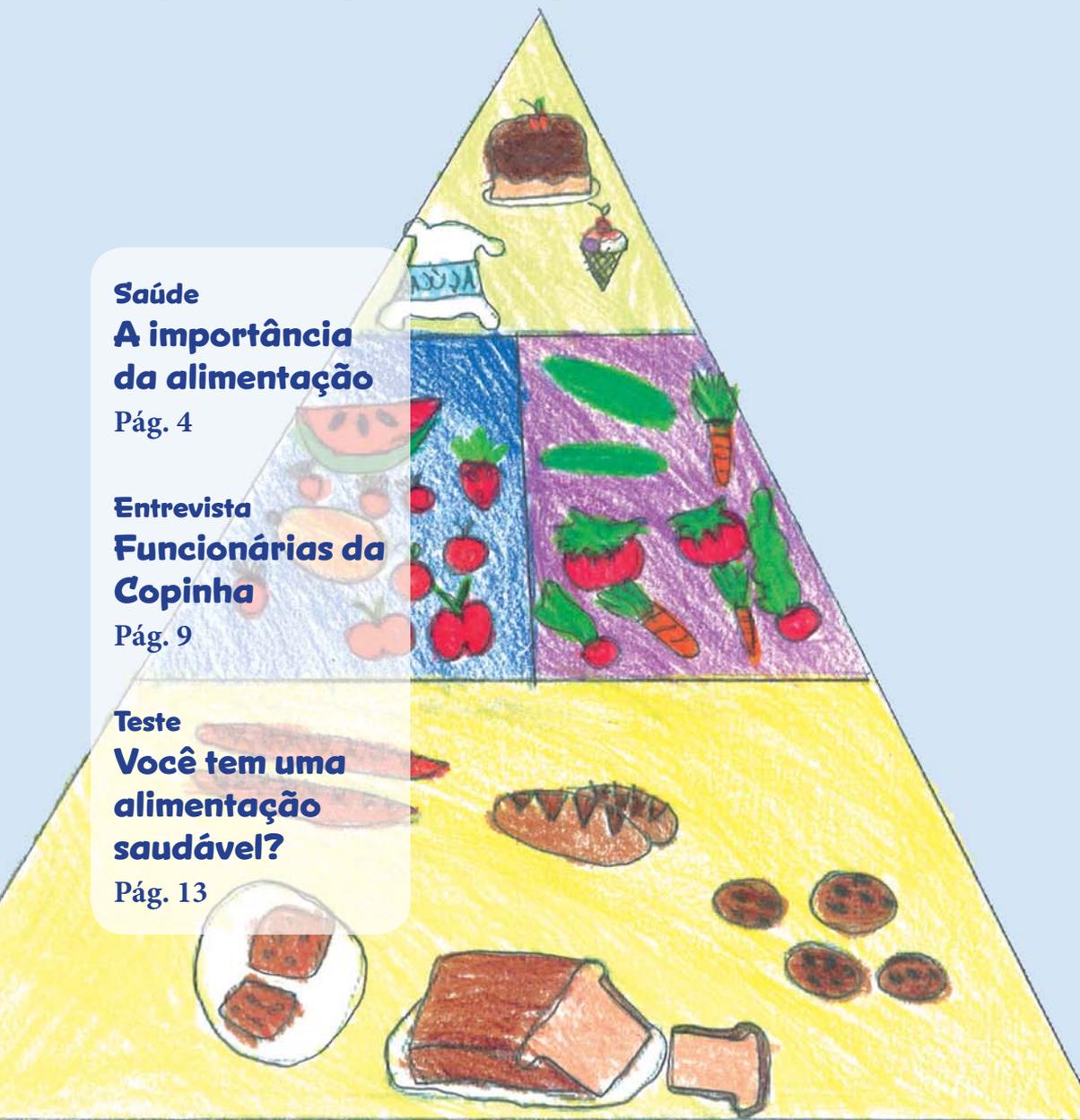
**Funcionárias da
Copinha**

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



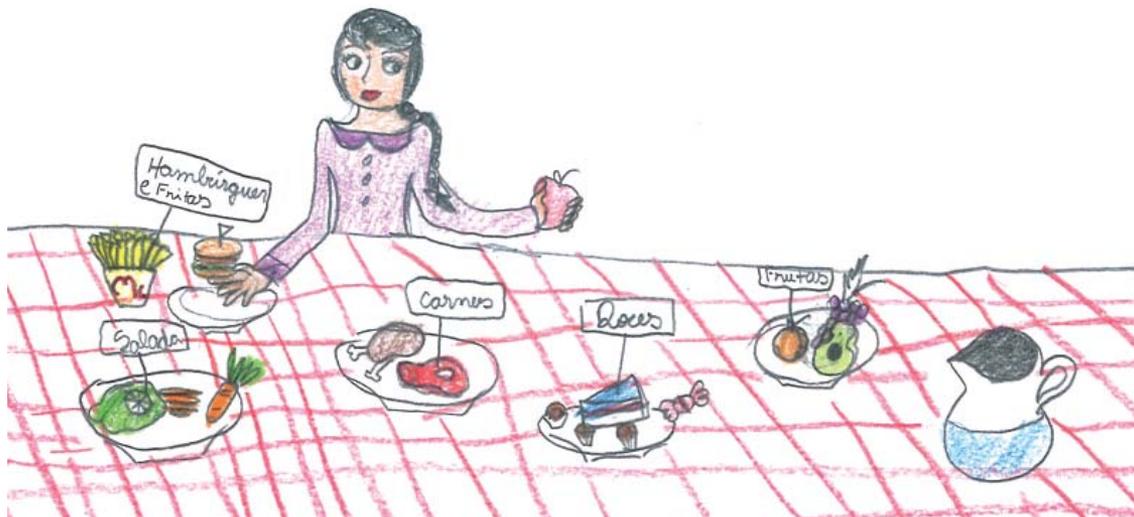
Tiragem: 175 exemplares

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.

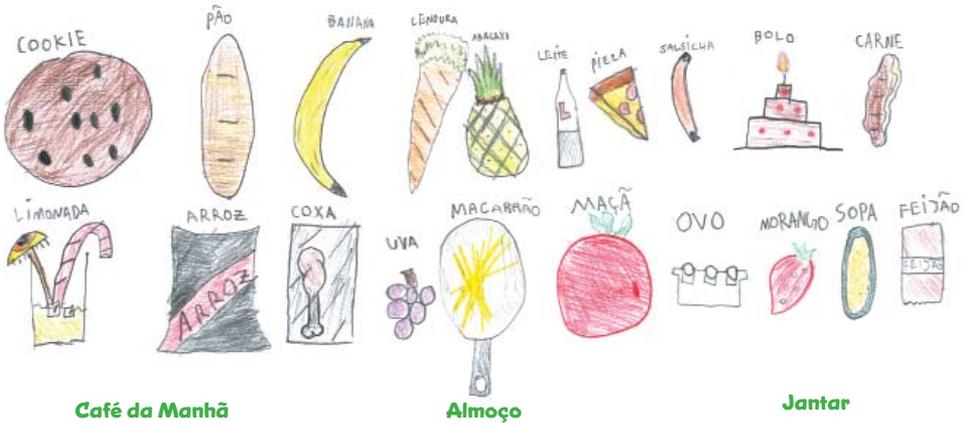
muggas / bacon / pizza / chetots / bala / miojo / tang



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.



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 geléias
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) Bolo-Rei b) Leite de camelo c) Abacaxi d) Café e) Brócolis

Participantes

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

QUADRINHOS



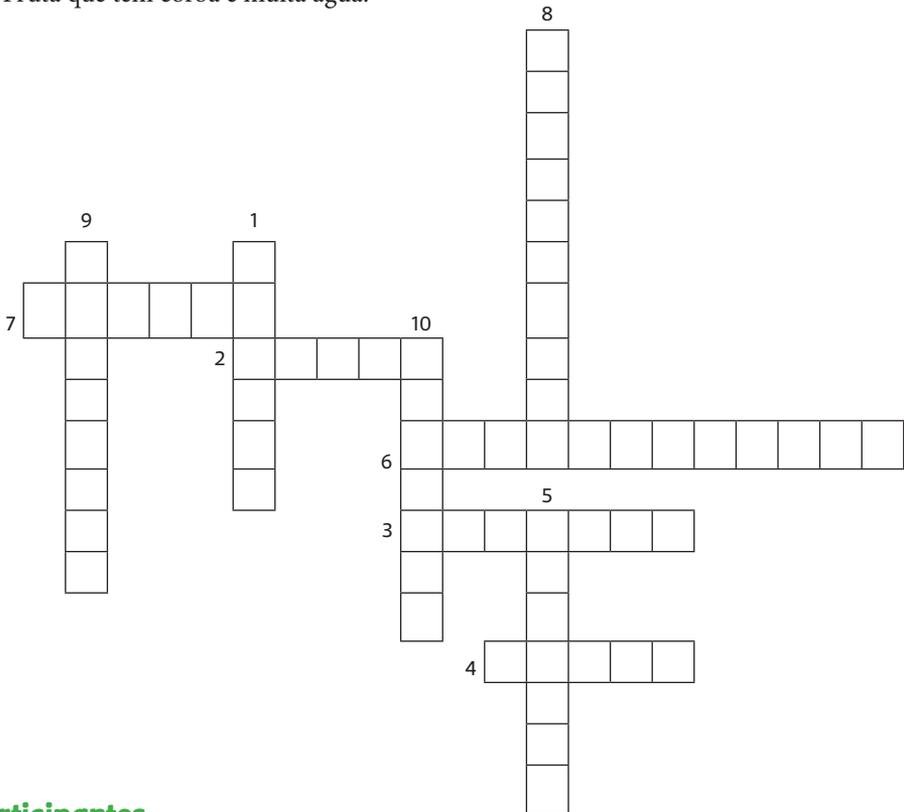
Participantes

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.



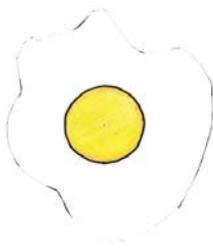
Dicas de saúde

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.



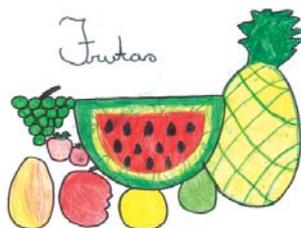
O açúcar vicia o cérebro, porque estimula a produção do hormônio chamado dopamina.



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



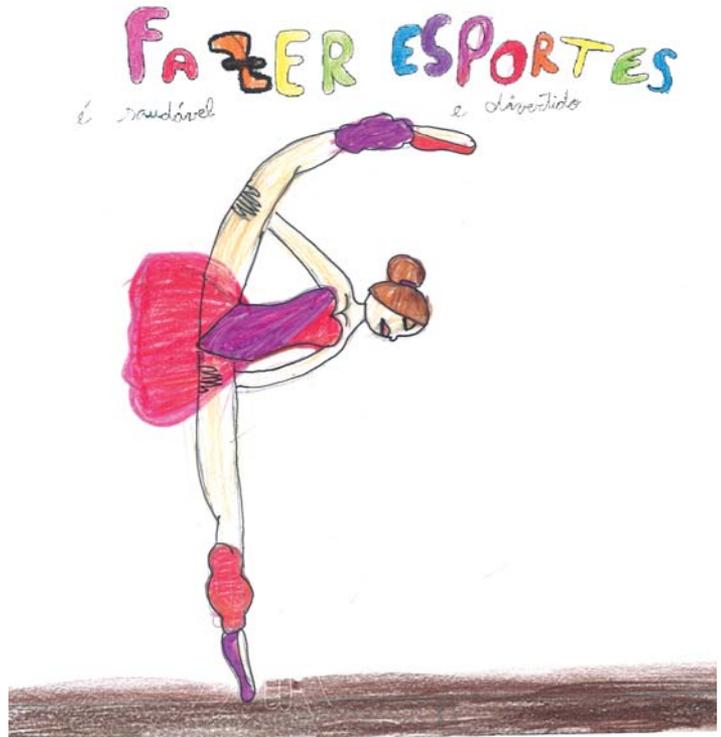
ser digerida no seu organismo, deixando-o com menos fome.

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 Jardimovski, 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

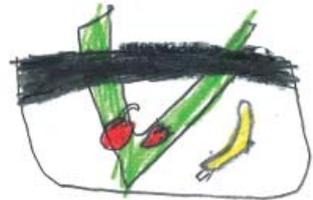


5) O que você acha mais gostoso?

- 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

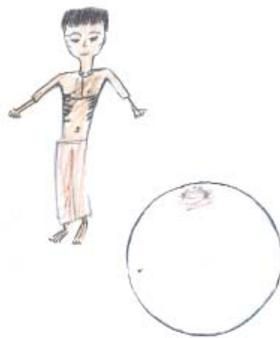
Caio Fittipaldi Morade Dantas, Clara Cesnik Peçanha de Souza, Clara da Quinta Rodrigues, Felipe Grimaldi Bonfá, Flora Mazzucchelli Conti Jardim, Francisco de Piratininga Mauger, Gabriela Calvo Garcia, Helena Blanco Trezza, Jade Dolabella Belatto Marques, Joana Storto Junqueira Ribeiro, Joshua William 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.



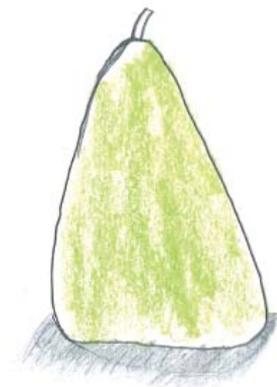
O que é levado em conta na hora de planejar o nosso lanche?

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 Grਾਂço



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

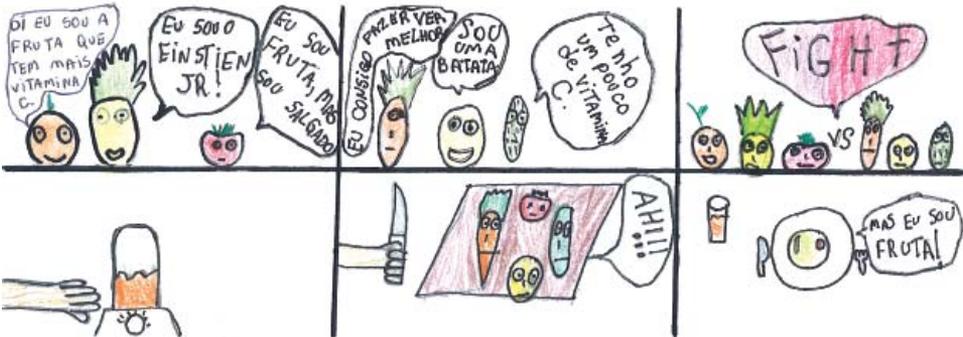
Alice Mendes Gandour,
 Alice Molina Baracuí,
 Beatriz Lourenço Iervolino,
 Bruna Carfi Cavalcante, Clara de Mello Franco Echeverria, Clara Vignola de Carvalho, Gabriela Monteiro de Carvalho Patrício, Julia De Silva Lima, Laura Lang de Mattos, Lorenzo Jorge Bitencourt de Lima, Mariana Cercato

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.**

