

COMER... COM SABER

dos 10 aos 13 anos





Ficha técnica

Coordenação e Textos dos Nutricionistas: Carmo Faria; Ricardo Oliveira; Teresa Esmeraldo; Teresa São Marcos.

Ilustração e Design Gráfico: Catarina Gomes; Nelson Henriques; Raúl Pestana.

Edição: SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS/ DIRECÇÃO REGIONAL DE PLANEAMENTO E SAÚDE PÚBLICA

Impressão e Acabamentos: O LIBERAL, Empresa de Artes Gráficas, LDA

Ano: 2005

Depósito Legal - 233469/05

ISBN - 972-8901-02-X

Depois da «Aventura dos Alimentos» surge agora «Comer...com Saber» numa sequência normal do trabalho desenvolvido pela Direcção Regional de Planeamento e Saúde Pública, numa das suas vertentes mais importantes – a educação para a saúde.

O corpo com que cada um de nós foi dotado ao nascer é o nosso veículo de transporte durante a nossa vida. É nossa responsabilidade!

Como qualquer veículo tem regras de funcionamento, deve usar produtos adequados às suas características de fábrica - no nosso caso as características genéticas - deve adequar o combustível às necessidades do consumo, leia-se alimento versus energia a gastar e, também, de vez em quando, deve ser objecto de revisão – uma visita aos serviços e profissionais de saúde.

É algum do conhecimento necessário para manter o vosso «veículo» sempre em óptimo estado de conservação que este livrinho vos traz.

Muito mais há para aprender sobre estas coisas, mas, se começarem a pôr em prática os conselhos que aqui se dão, terão uma longa e saudável vida para aprender essas e muitas outras coisas interessantes que vos farão crescer fisicamente e não só.

Bom proveito!

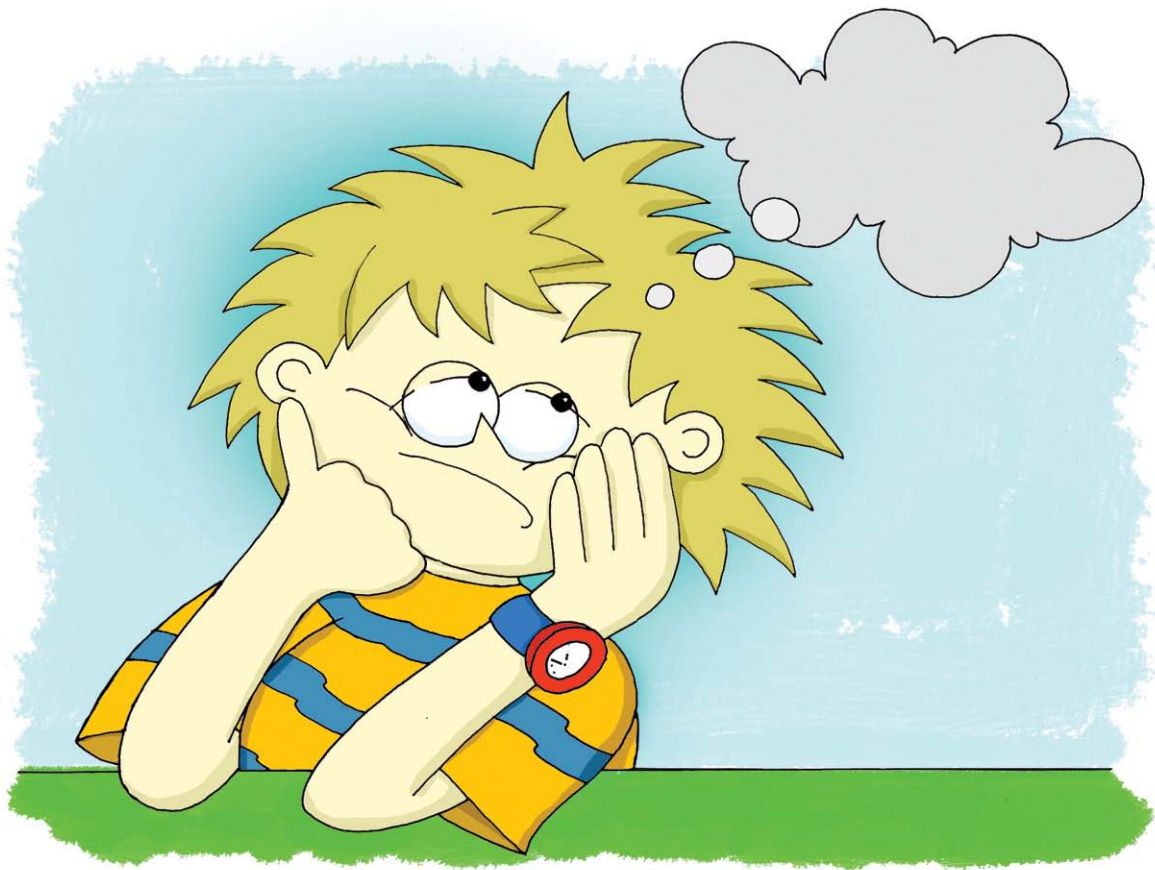
A Secretária Regional dos Assuntos Sociais
Conceição Almeida Estudante



SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
DIRECÇÃO REGIONAL DE PLANEAMENTO E SAÚDE PÚBLICA

COMER... COM SABER

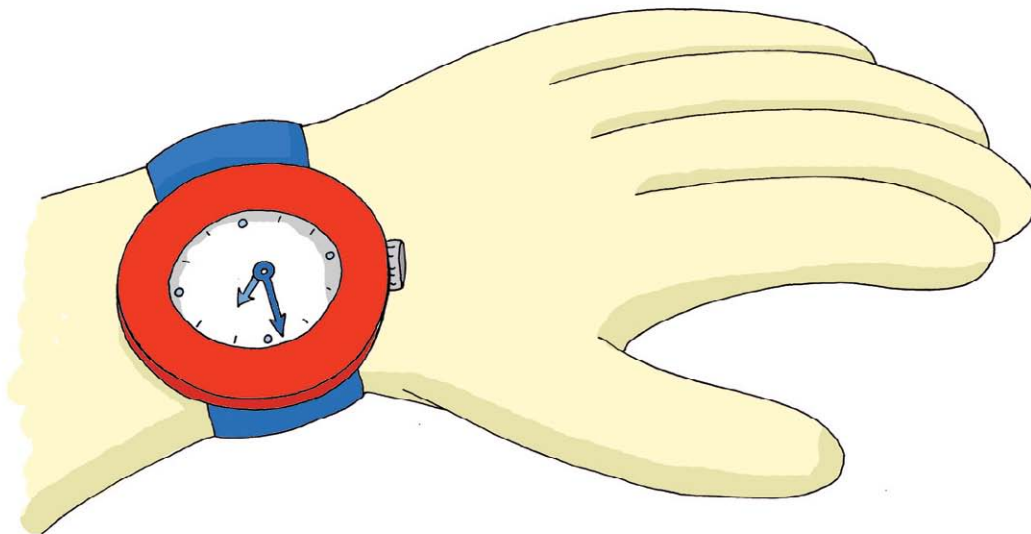
dos 10 aos 13 anos



O Rodolfo estava ansioso com a prova de biologia. Não deixava de pensar na nota desastrosa que teve no primeiro trimestre.



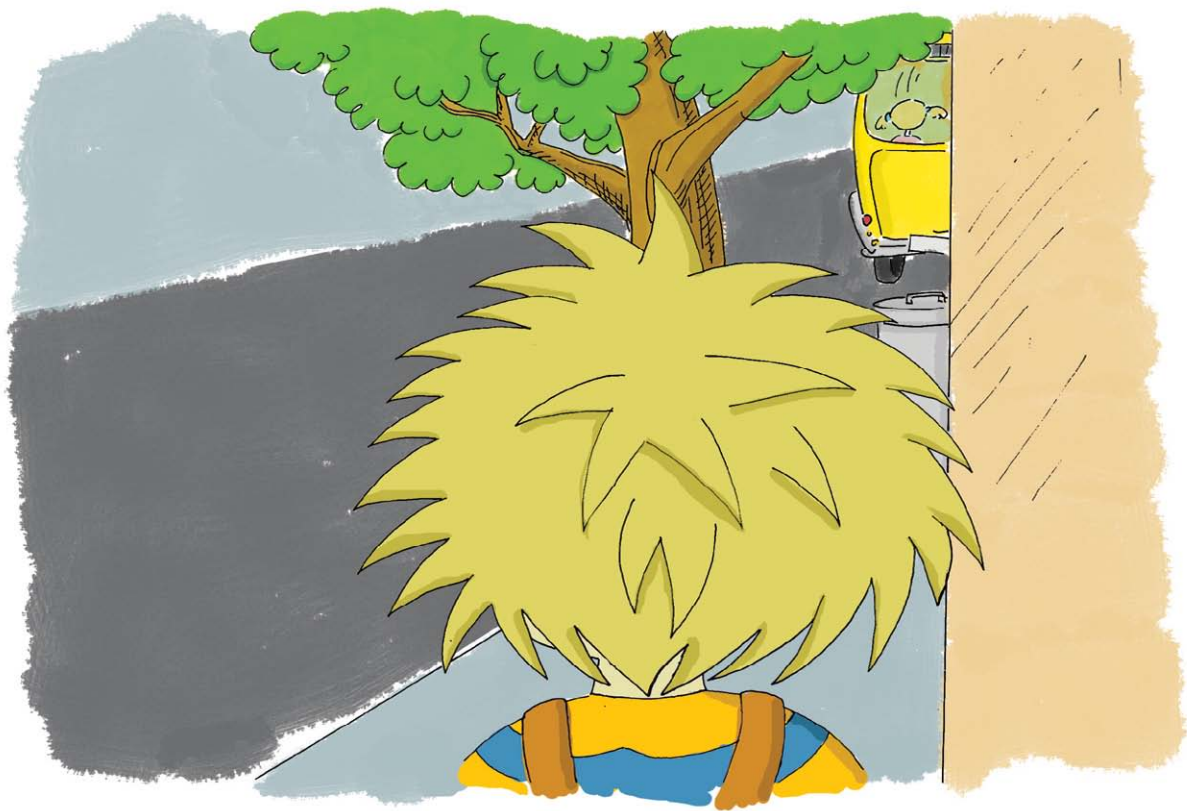
Pela terceira vez voltou a remexer na mochila à procura da esferográfica antes de sair de casa.



Faltavam dois minutos para o autocarro passar. Um último toque no cabelo desgrenhado e Rodolfo saiu batendo a porta em tom de despedida.



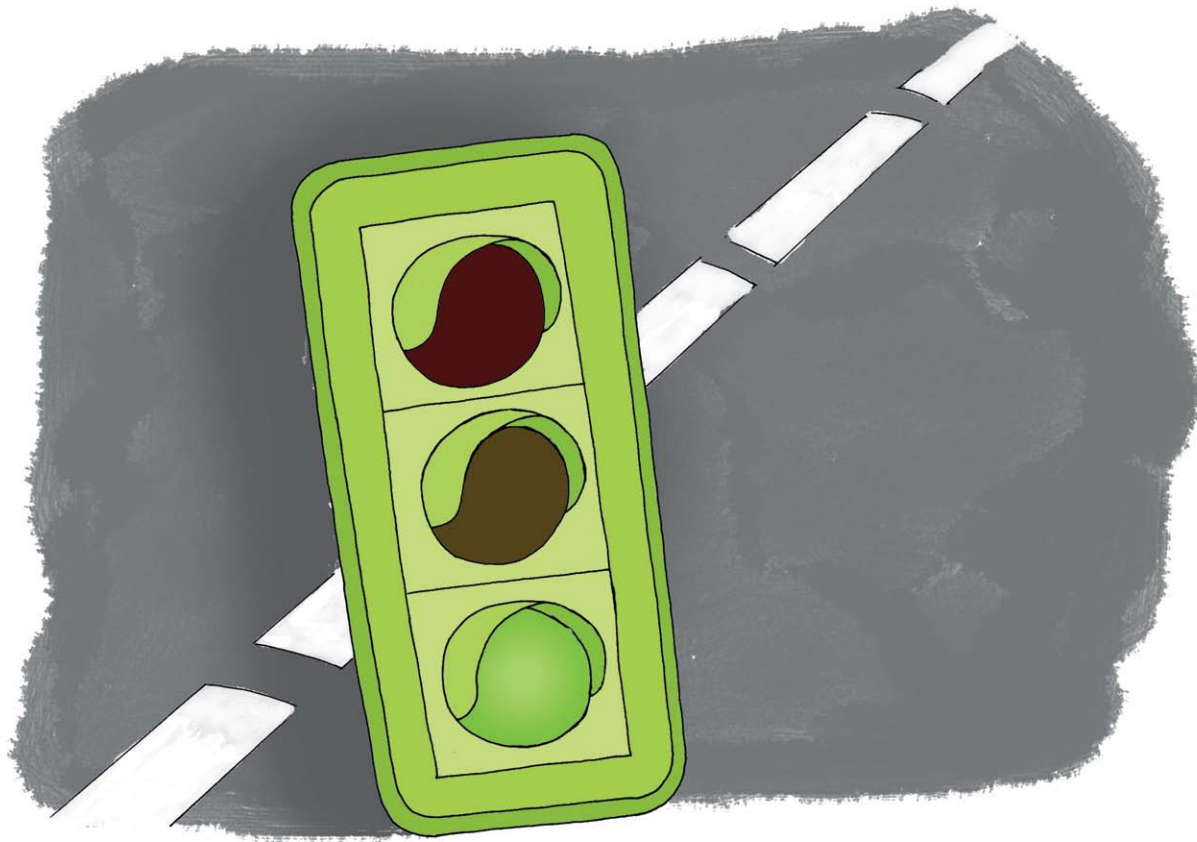
Pelo caminho não parou de olhar para o relógio que marcava o ritmo frenético da prova de quatrocentos metros até à paragem.



Ao virar a esquina, avistou o autocarro parado nos semáforos a cem metros da meta, quer dizer da paragem.



A malta do autocarro das sete e trinta já se tinha acostumado à largada dos semáforos com o pequeno Rodolfo a correr da esquina da Rua do Pimentão até à paragem.



O motorista picou o acelerador e o semáforo deu a largada.
Rodolfo fixou o olhar no autocarro e disparou as sapatilhas em direcção à paragem.



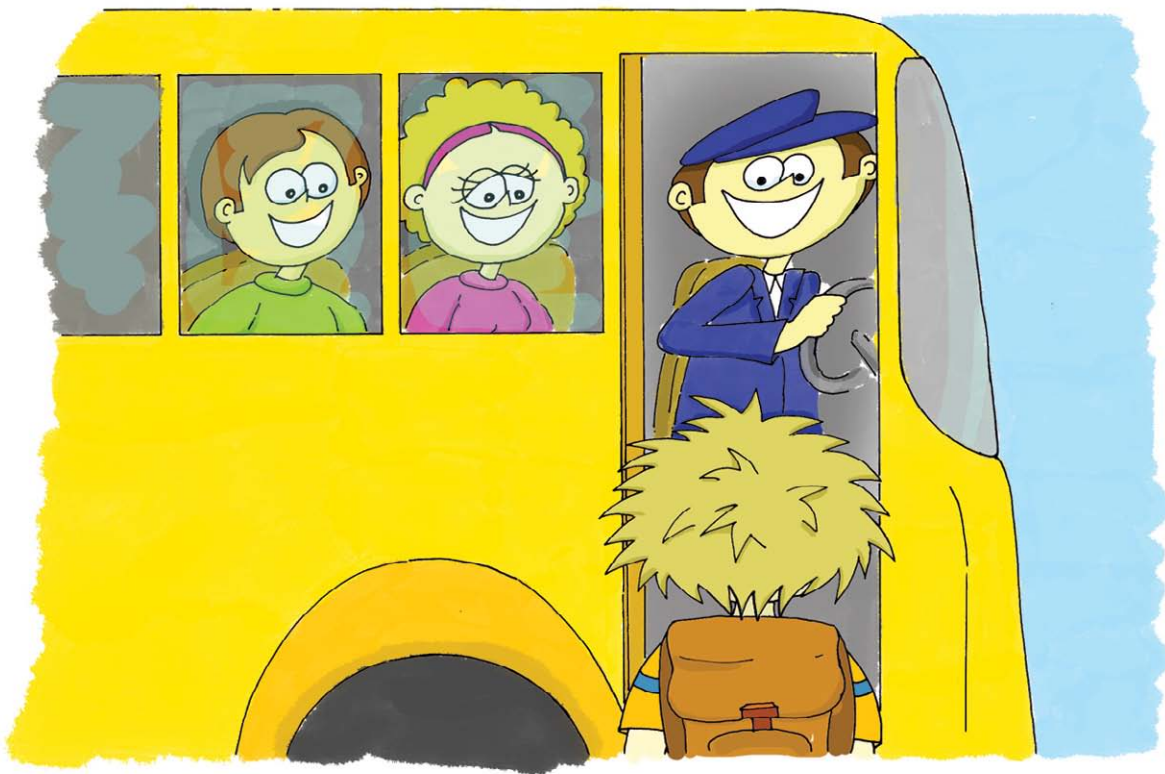
Já conhecia os obstáculos, a árvore, o senhor Júlio e o cão, a vasilha do lixo do 6B...só que, desta vez, havia qualquer coisa nova depois do 6B - os vasos de plantas do senhor Leitão.



O momento foi de emoção: quando Rodolfo reparou nos vasos, o pé direito já tinha pontapeado o vaso, jogando a terra e as azáleas em direcção à porta do senhor Leitão.



O público no autocarro temeu a queda do atleta e levantou-se das cadeiras.



O motorista cancelou a corrida e parou de imediato o autocarro com uma gargalhada.
- Ah!Ah!Ah!Ah!Ah!. Rodolfo, o que é que se passa hoje contigo? Não tomaste o pequeno-almoço?



Rodolfo entrou no autocarro e para trás ficou o senhor Leitão a ralar com o cão do senhor Júlio que não percebera nada do que se tinha passado.

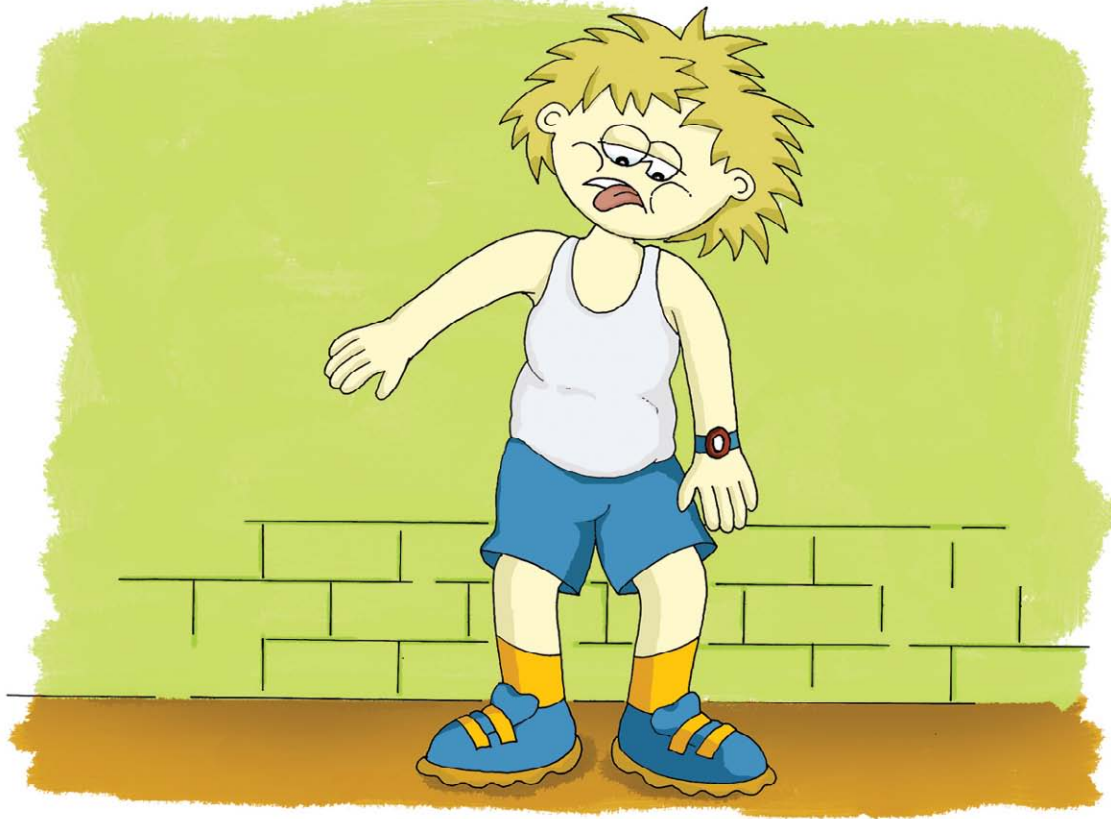


O dia começou com alguma ginástica, mas nada que se comparasse à aula de Educação Física da professora Dina. Com a vestimenta apropriada, a turma aqueceu com dez voltas ao campo.

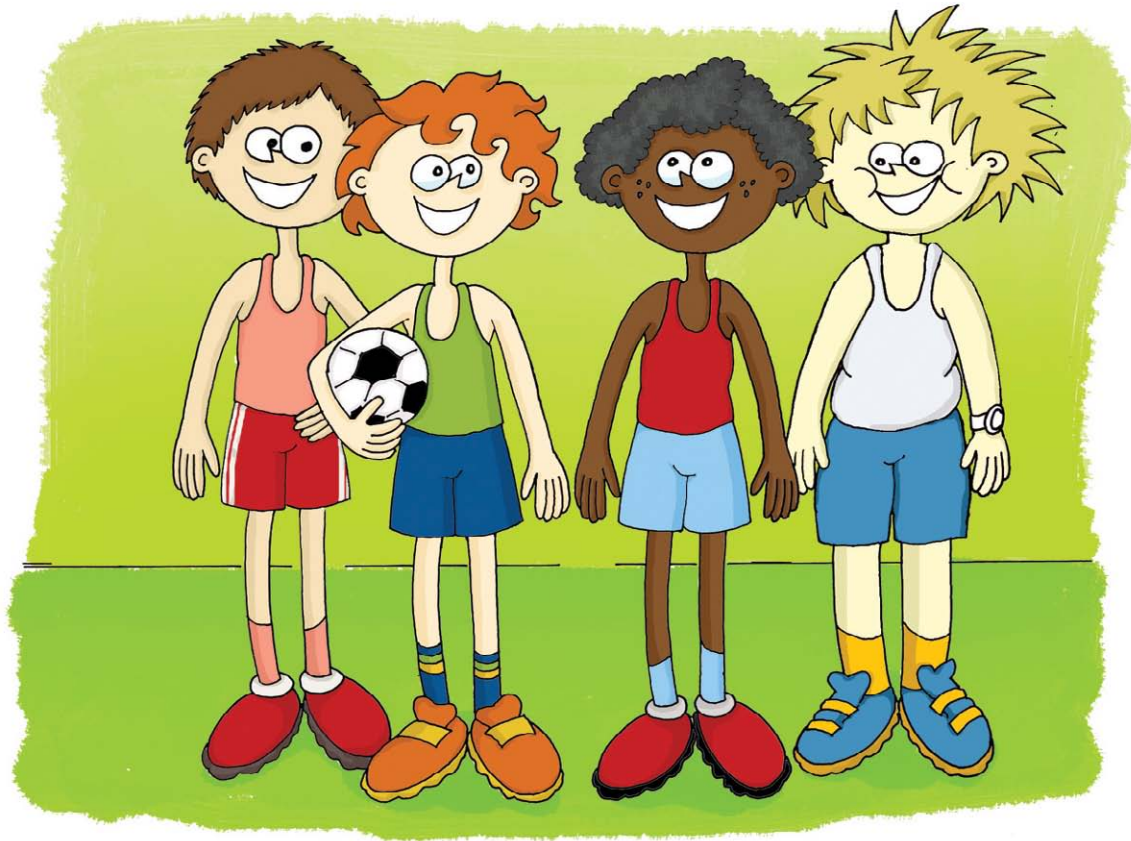
- Vamos lá, não quero ver ninguém a ficar para trás! – ordenou a professora.



À medida que acelerou o passo encurtado pelas pernas roliças, Rodolfo sentiu a vista tremida e tudo parecia mal sintonizado. As pernas começaram a fraquejar e, a partir da oitava volta, mais parecia uma traneira em alto mar.



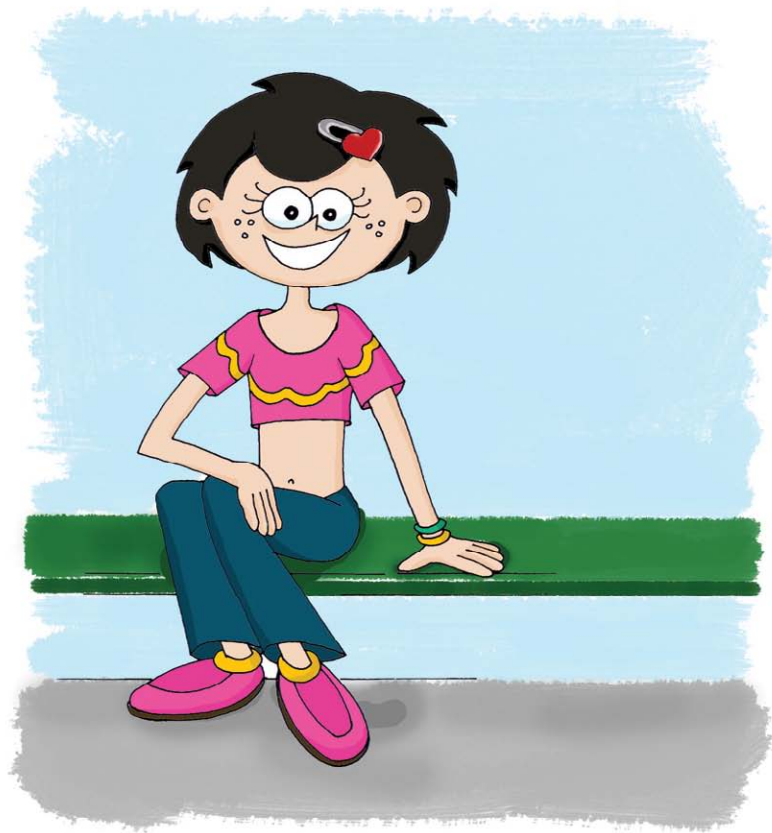
Completo a corrida com muito esforço e, sobreaquecido, encostou-se à parede, enquanto escolhiam as equipas para o jogo de futebol.



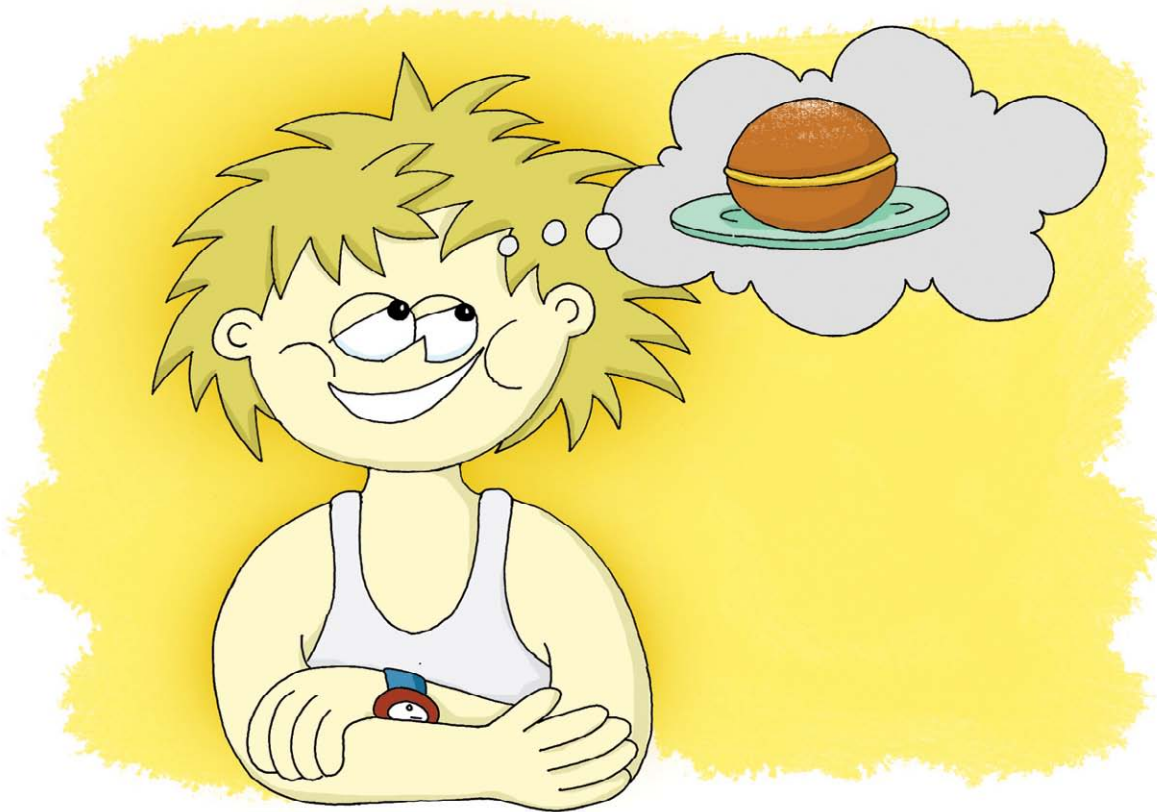
Na sua equipa ficaram os dois melhores jogadores da turma. Nada mal, Rodolfo não necessitava correr, bastava manter-se na retaguarda e empatar o adversário.



Ajeitou os calções à barriga e deitou um olhar triunfante sobre a bancada do campo. De repente ficou corado. Parecia que lhe haviam despido os calções.



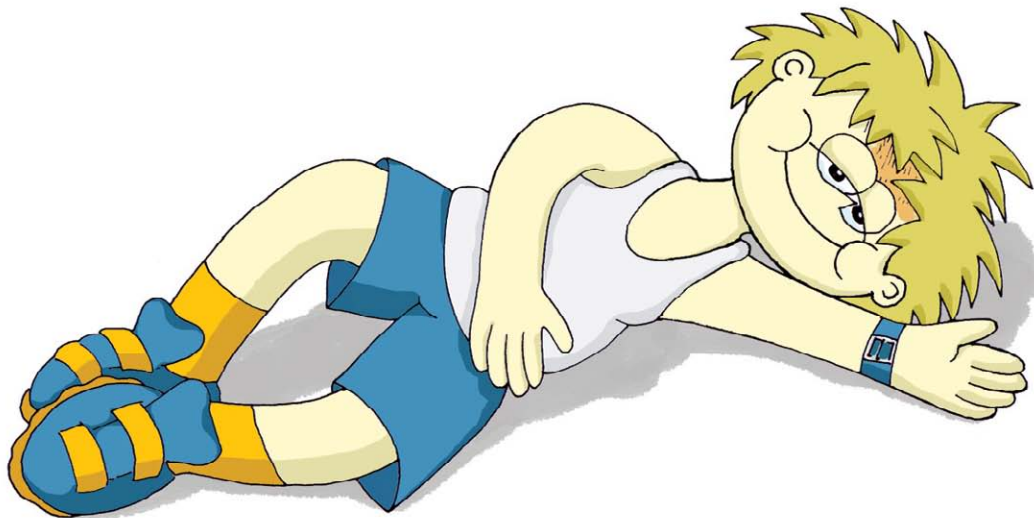
Bem no cimo da bancada estava Sofia - a miúda do 8º C por quem Rodolfo tinha um "fraquinho".



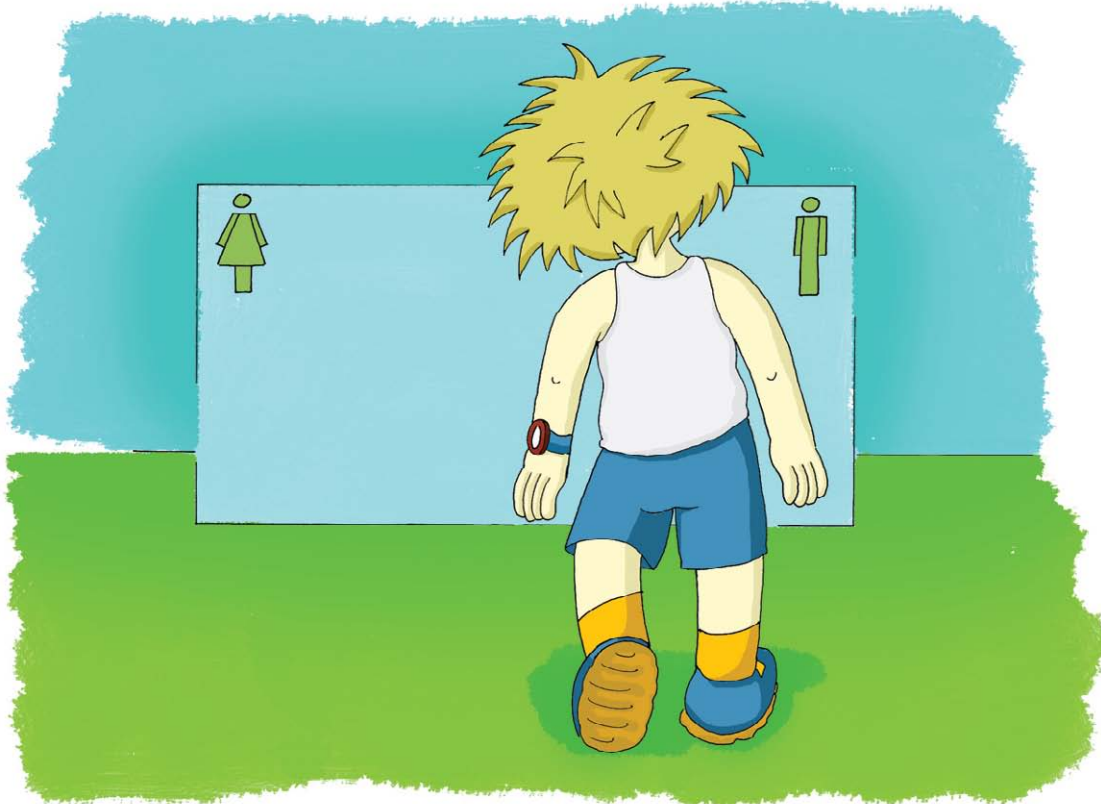
Não havia um minuto a perder, tinha de fazer boa figura. Enquanto recordava o belo dia em que ofereceu a última bola de Berlim que restava no Bar à mais linda donzela do 8°C,...



...acordou com uma bolada na cara. O chute foi tão potente que o logotipo do fabricante da bola ficou marcado na testa.



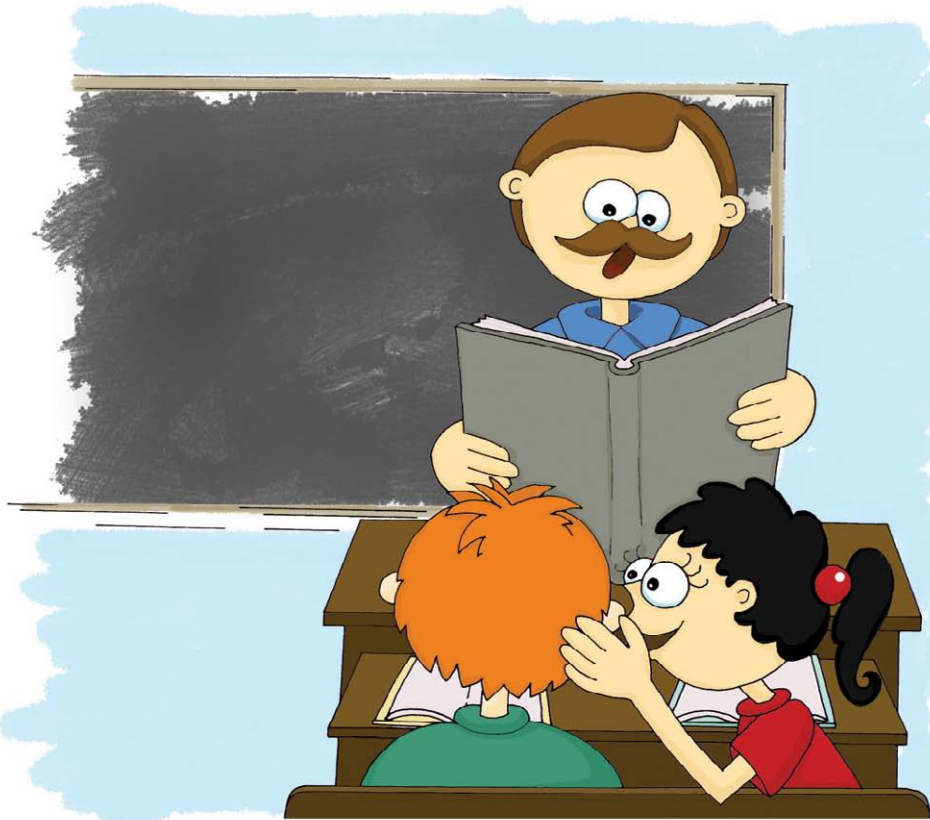
Rodolfo caiu redondo no chão sem gemer e com um sorriso a disfarçar a dor.



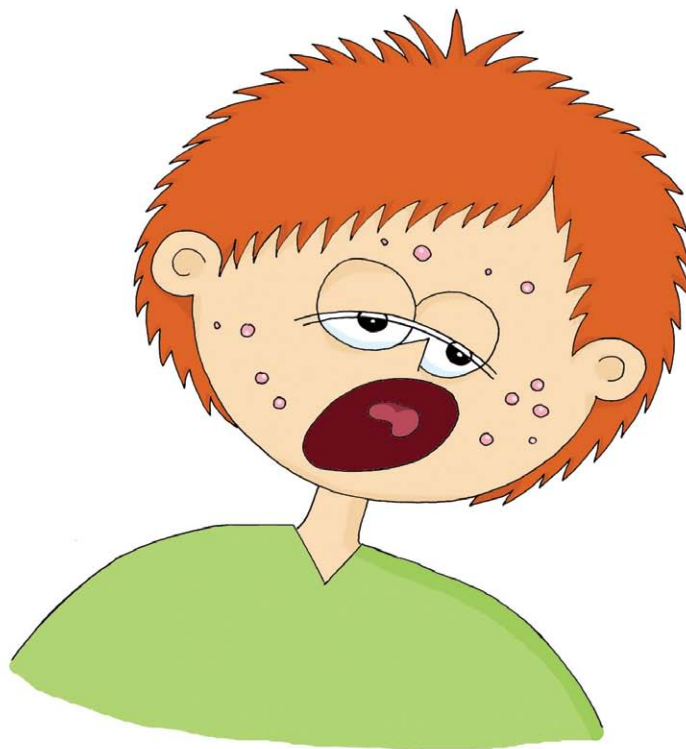
Para compensar o sucedido, a professora Dina mandou-o descansar nos balneários. Dispensado da aula, mas não do facto da Sofia ter assistido ao espectáculo vergonhoso da sua eliminação aos dez segundos do início do jogo,...



...Rodolfo arrumou a mochila e só saiu dos balneários quando soou a campainha para a aula seguinte: a de Geografia.

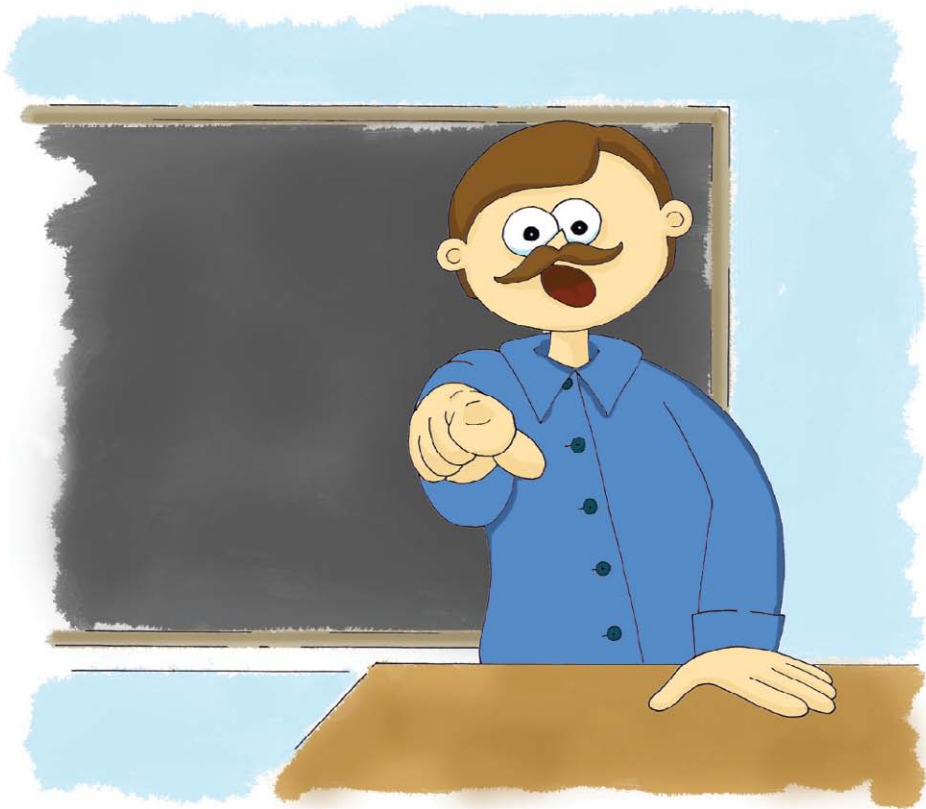


Os colegas do Rodolfo contavam a última versão do episódio, quando o professor Rocha ditou o sumário da aula.



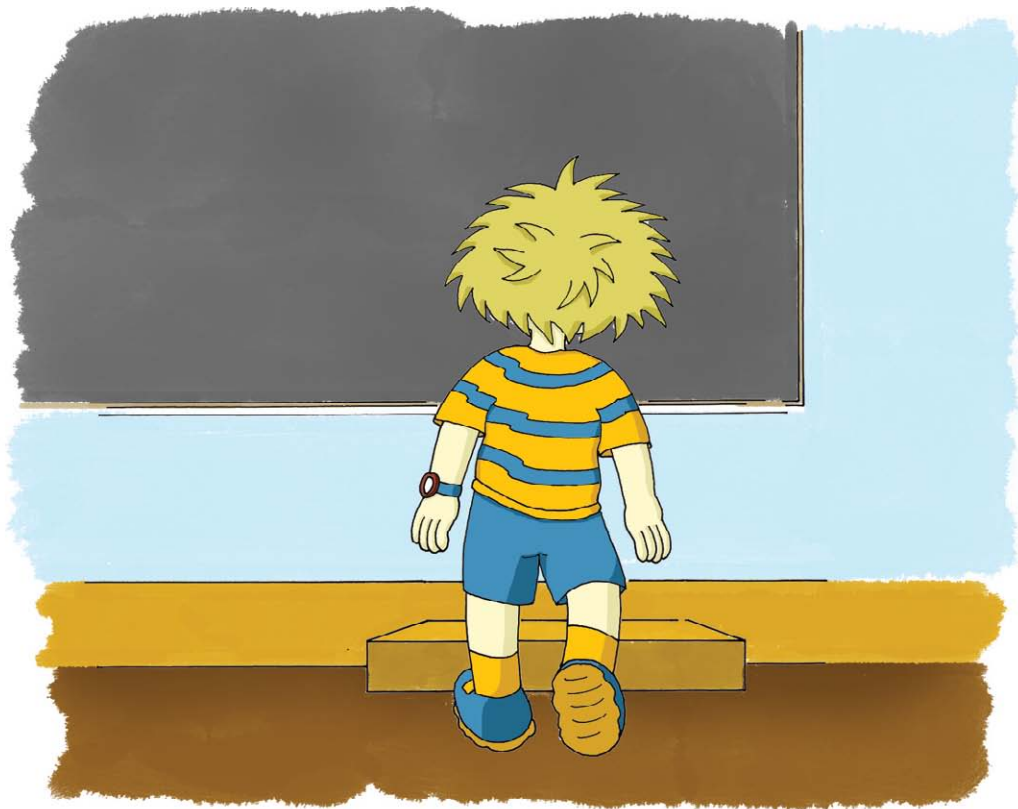
Passados vinte minutos de aula, João, mais conhecido como “Pimpinela”, pelo número de borbulhas que tinha por centímetro quadrado, soltou um bocejo de fome.

- Pimpinela, pareces um leão! – disse o colega do lado.



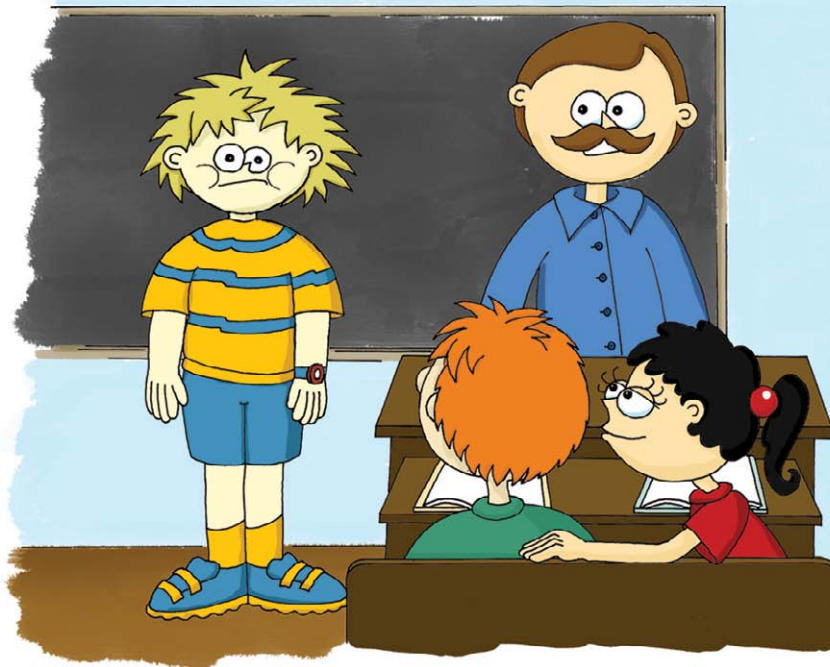
O Pimpinela rosou qualquer coisa entre os dentes e foi o suficiente para o pessoal perder a atenção na aula.

- Pouco barulho aí atrás! Ó Rodolfo, ao quadro! – pediu o professor.



Nestas situações o Rodolfo era sempre o culpado. Levantou-se e deslizou vagorosamente até ao quadro.

- O que origina um trovão? – inquiriu o professor.

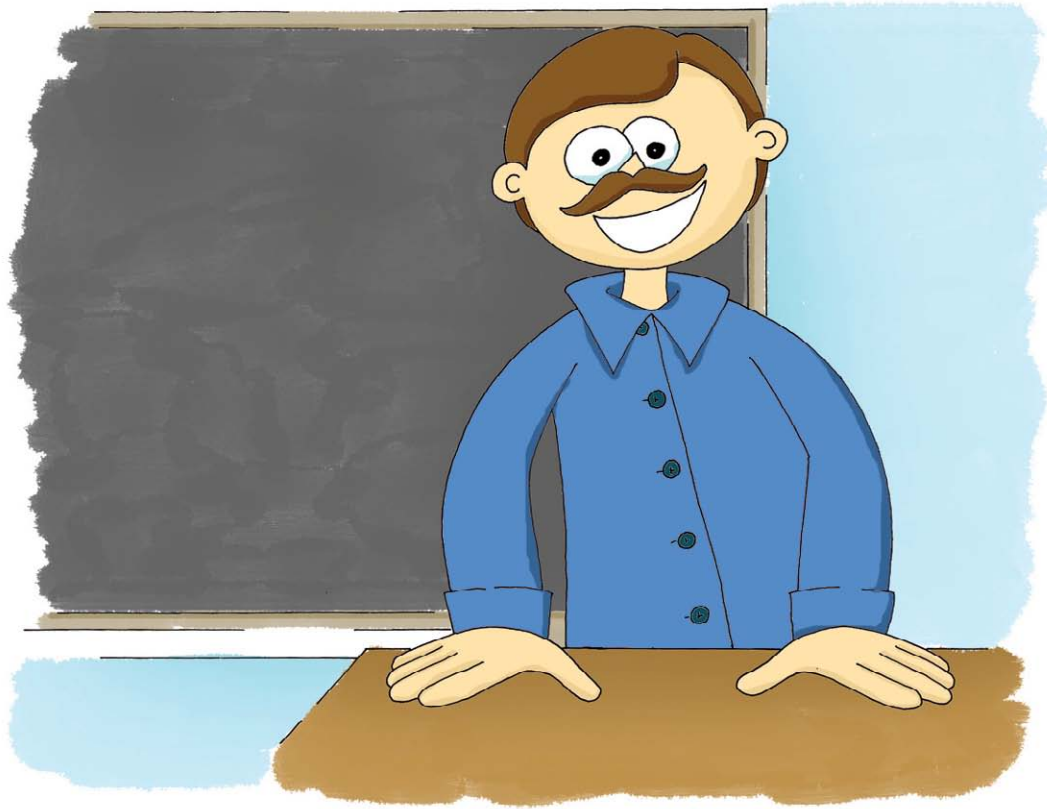


A turma fez silêncio, o Rodolfo parecia uma estátua, pálido e com olhar de múmia. De repente, quando menos esperavam, soltou-se um ruído do seu estômago, que mais parecia um trovão.

- Estás com fome? Não tomaste o pequeno-almoço? – perguntou o professor estupefacto.



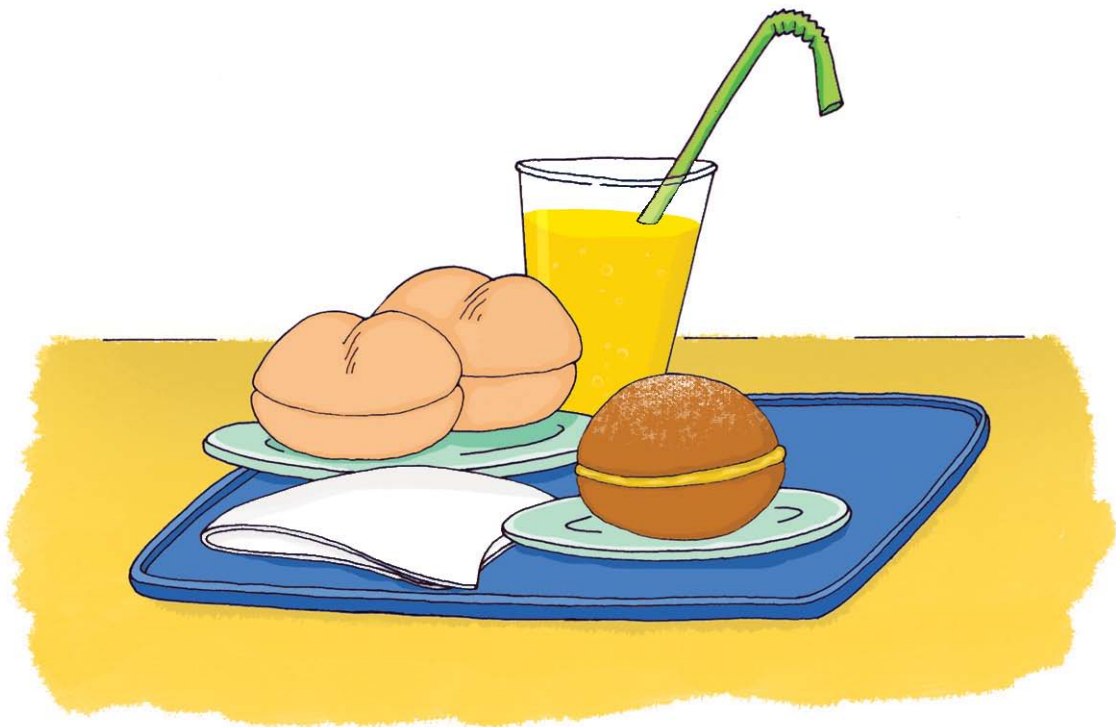
O som era tal e qual o de um trovão saído de um filme do Spielberg.
Lá de trás ouviu-se um comentário "Professor, o Rodolfo está com gases! Vai explodir!"
Começaram todos numa risada que só acabou com a ameaça da expulsão da fila de trás.



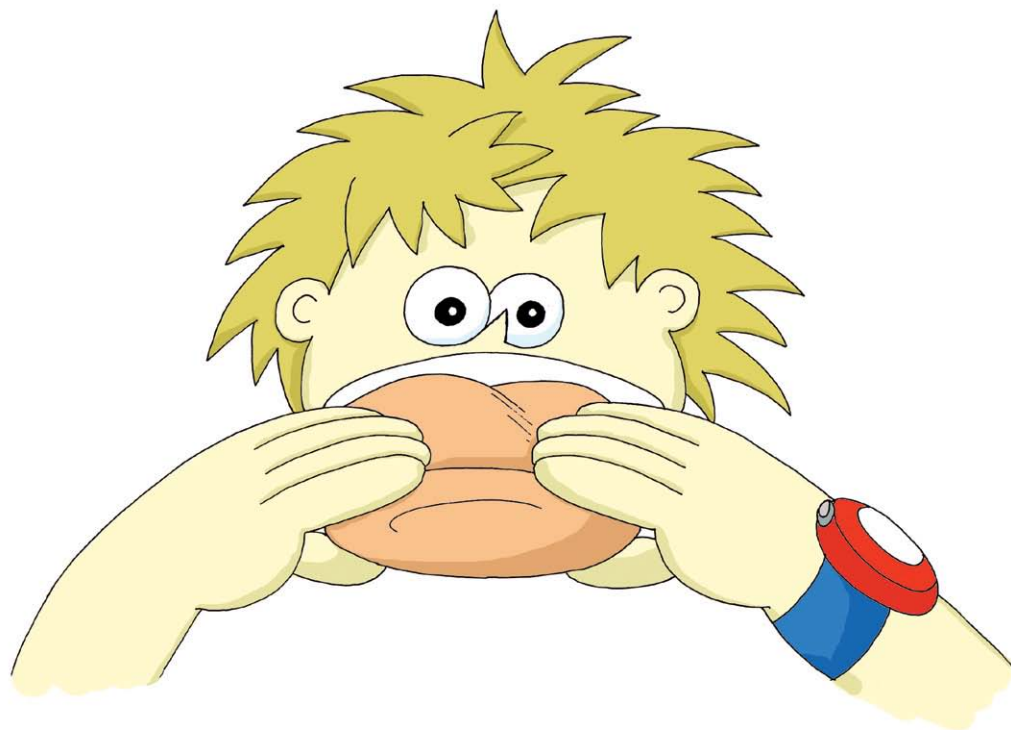
A aula continuou com a explicação do Professor Rocha sobre a importância do pequeno-almoço e terminou com o toque de saída para o intervalo da manhã.



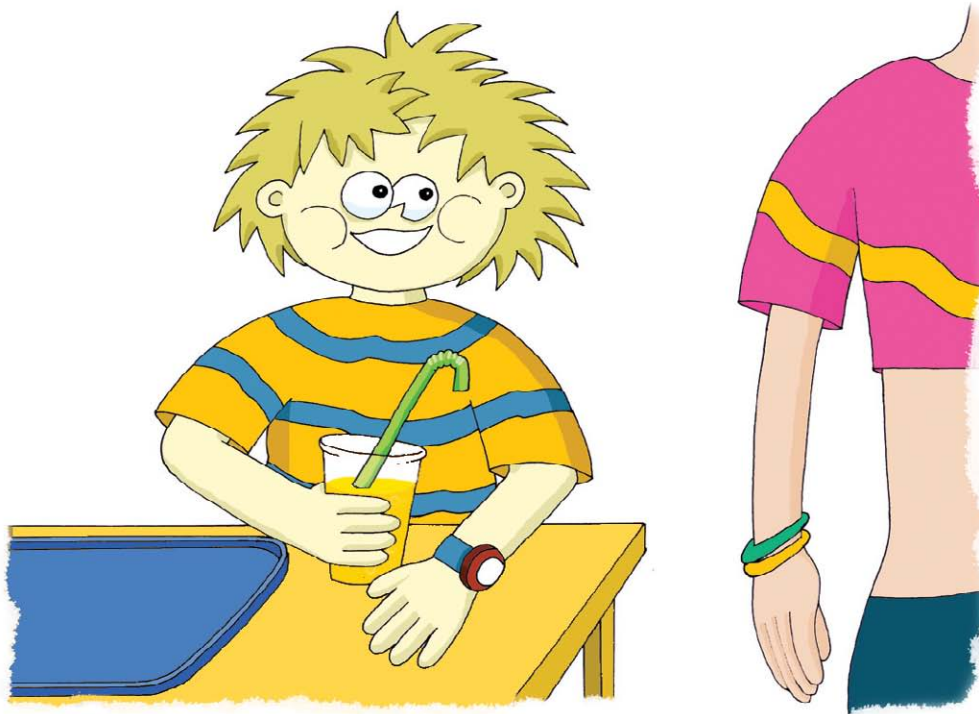
Como habitualmente, a malta correu para o bar. A fila escoava à medida que os pedidos iam sendo satisfeitos.



Chegada a vez do Rodolfo, de olhos esbugalhados de fome, mandou vir dois papo-secos com manteiga, uma bola de Berlim e um refrigerante.



Arrastou tudo para a mesa e quando se preparava para enfiar os dentes no papo-seco, surgiu a Sofia.



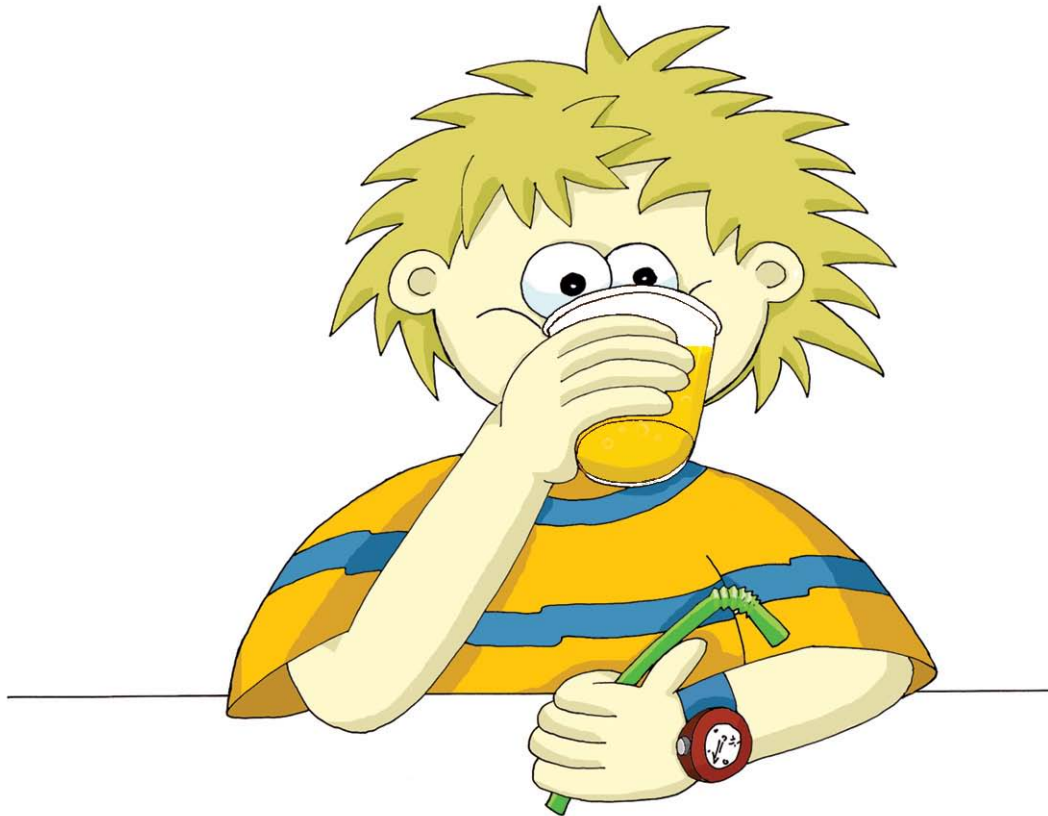
Ao vê-la, Rodolfo apressou-se a esconder os papo-secos e a bola de Berlim dentro da camisola e ficou apenas com o refrigerante em cima da mesa para manter a "pinta". Será que Sofia iria sentar-se na sua mesa? O que diria numa situação daquelas?



Enquanto digeria o inesperado, apareceu o professor de Biologia que perguntou:
- Então Rodolfo, estás preparado para o teste ?
Rodolfo só deu atenção ao professor quando a Sofia se dirigiu às mesas.



- Olha que no último teste a tua nota deixou muito a desejar.. – sublinhou o professor interrompido pelo som da campainha que marcava a derradeira hora do teste.
- Boa sorte e vê se não te distraís. Até já! – despediu-se o professor deixando Rodolfo em estado de choque.



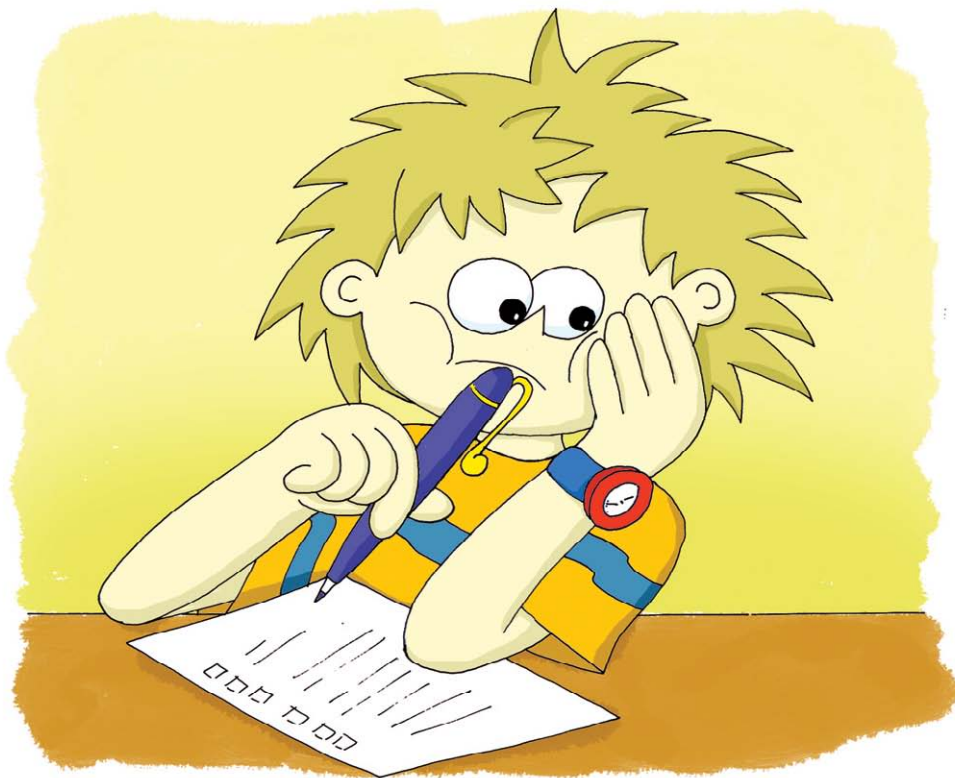
Não havia mais nada a fazer senão emborcar o refrigerante e guardar o farnel para depois do teste.



Na sala, o professor já distribuía os testes e alertava:

- Leiam com atenção todas as perguntas e respondam primeiro àquelas que souberem melhor.

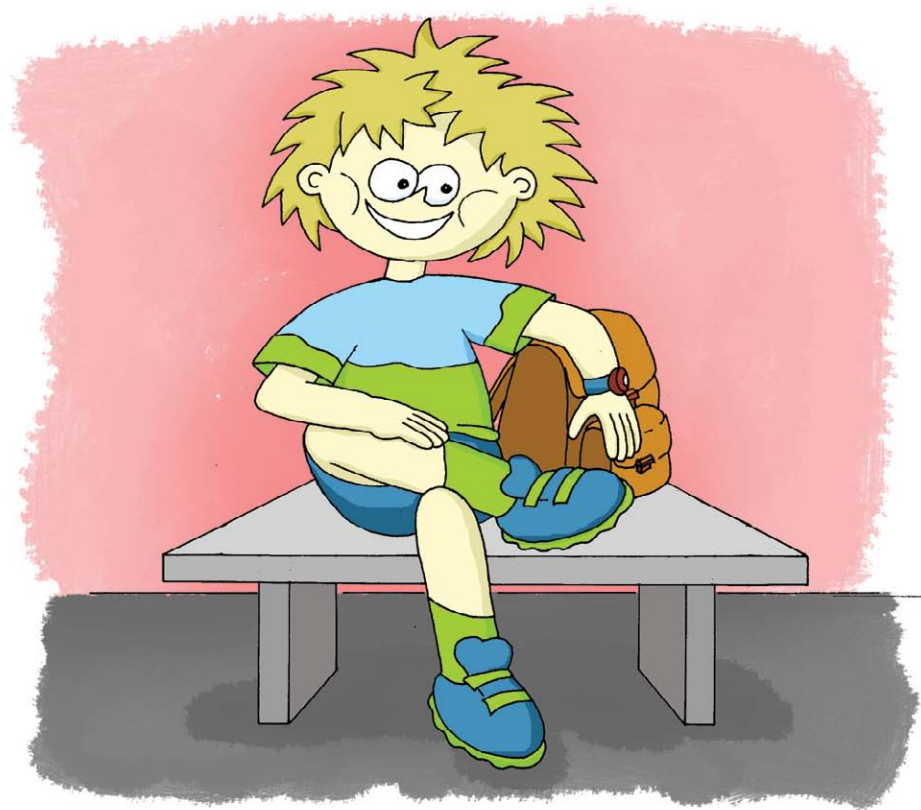
As respostas eram de escolha múltipla, o que agradava ao Rodolfo.



Aos trinta minutos, Rodolfo já se mostrava cansado, irrequieto e desatento. A concentração estava diminuída e as dúvidas pareciam consumir o tempo que lhe restava. A tentação de copiar pela Clara era grande.



À pergunta n.º 3: «o que são os hidratos de carbono», a Clara assinalou, «nutrimentos importantes para a reparação e construção do organismo». Rodolfo acabou por copiar o resto do teste pela “sabichona” da vizinha. No final, entregou as folhas pouco satisfeito com a prestação.



Pela resposta que o Rodolfo copiou podem imaginar a nota que teve no teste. Apesar de tudo, o resultado sempre serviu para que aprendesse uma lição: tomar o pequeno-almoço é meio caminho andado para um dia bem passado.



A partir desse dia, Rodolfo passou a não sair de casa sem tomar o pequeno-almoço e melhorou a escolha de alimentos.

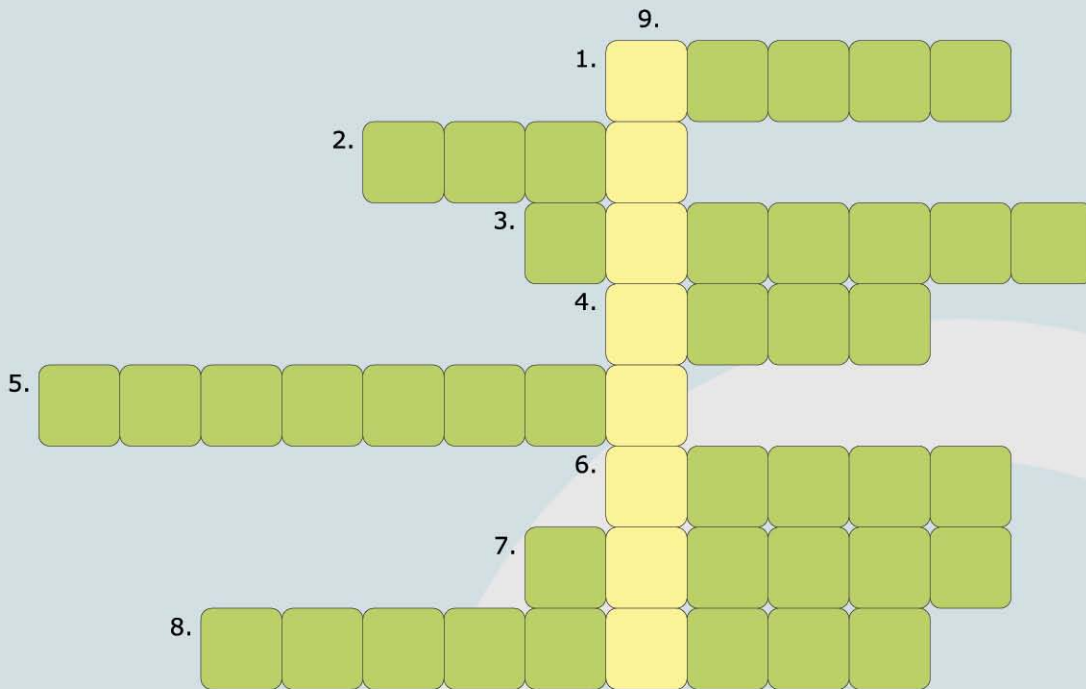


Agora prefere sandes com salada e sumos de fruta naturais que o bar prepara. Rodolfo está mais elegante, pois perdeu alguma gordura e agora já consegue dar vinte voltas ao campo!



Quanto à Sofia, o nosso amigo também fez progressos...adivinhem quem acompanha a Sofia todos os dias a pé para a escola?

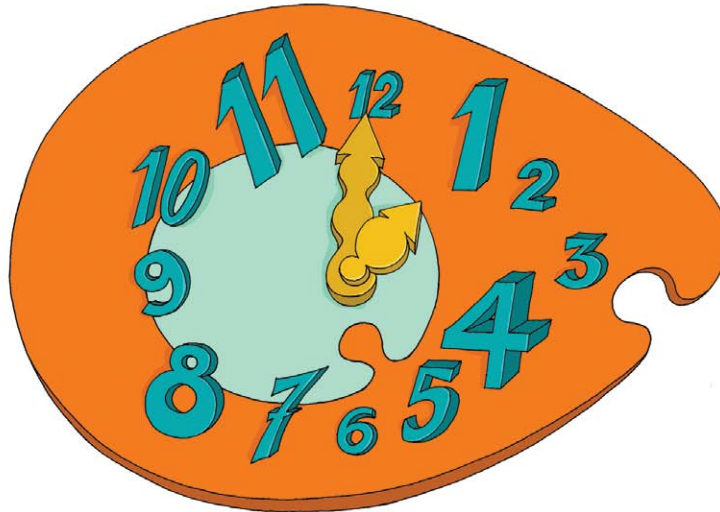
Cruzadas



- 1 - Qual o nome da miúda pela qual o Rodolfo sente um "fraquinho"?
- 2 - Para além dos papo-secos e do refrigerante, que mais pediu o Rodolfo no bar? (... de Berlim)
- 3 - Qual o desporto que o Rodolfo praticou na aula de Educação Física?
- 4 - Como se chama a professora de Educação Física?
- 5 - Qual a disciplina para a qual o Rodolfo realizou o Teste de Avaliação?
- 6 - Depois de o Rodolfo optar por uma alimentação saudável, quantas voltas ao campo passou a conseguir dar?
- 7 - Como se chama o senhor que ralhou com o cão do senhor Júlio?
- 8 - Qual a principal característica física que identifica o "Pimpinela"?
- 9 - A lição que podes tirar desta história é que deves sempre seguir uma alimentação...

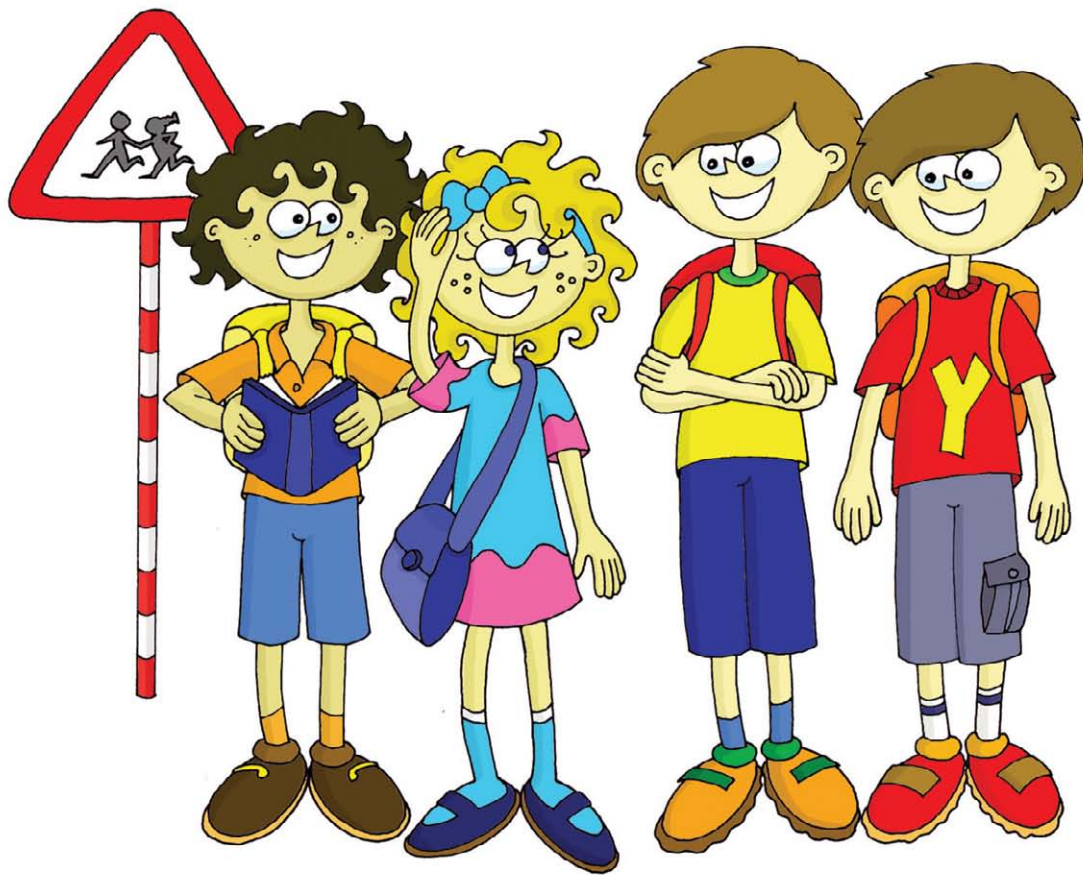
Recomendações aos Adolescentes

(10-13 anos)



O toque das 13h marcava a saída dos alunos para o almoço. A Joana e o Pedro frequentam o 6º ano e adoram trocar ideias com os vizinhos Guedes do 8º ano. Ir para casa a pé é motivo de galhofa.

Esta manhã os irmãos Guedes tinham novidades!



- Sabiam que esta é a nossa segunda maior tentativa de crescimento?

- Segunda ?!

- Sim! a primeira ocorreu no primeiro ano de vida. Agora é a nossa última oportunidade, mas para que o nosso crescimento tenha êxito devemos ter em atenção o que comemos. A nossa escolha alimentar condiciona o crescimento e pode pôr em risco a nossa saúde.

- Estás a gozar?!

- Como já te apercebeste, estamos num período em que procuramos moldar os nossos gostos e ideias. Esta busca de autonomia e identidade é muito influenciada pelo nosso grupo de amigos e pela publicidade que gostamos mais.

- Publicidade!? Como assim?

- Cada vez que um novo produto é lançado no mercado, somos tentados a comprar pelo desejo de querer experimentar. Esta situação é explorada pelos circuitos comerciais, ou seja, o mercado aproveita-se da nossa fragilidade e oferece-nos novos produtos alimentares, pondo em causa o nosso estilo de vida saudável.



- Então queres dizer que a publicidade vende uma imagem na qual determinados hábitos alimentares ficam associados a um estilo de vida?

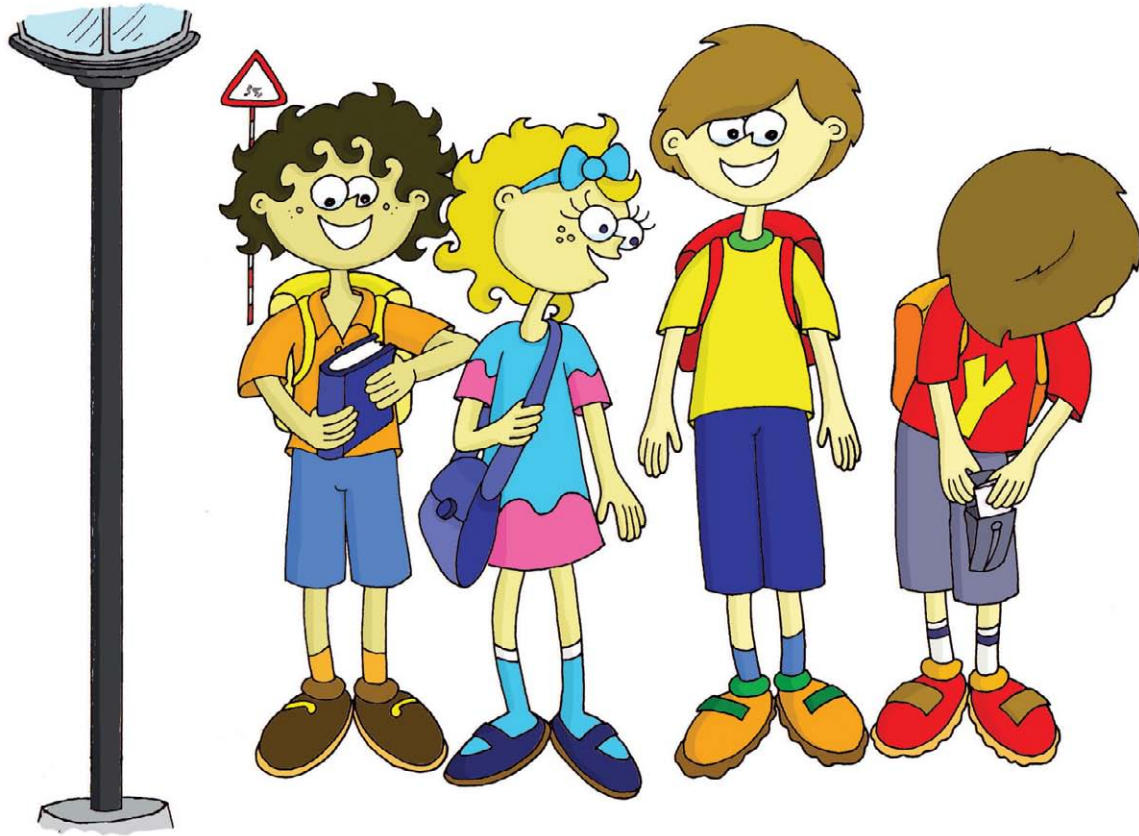
- É verdade, quando experimentamos algo novo, esperamos que os nossos colegas nos identifiquem com a publicidade, do género “se tomar este refrigerante tenho a certeza que me vão achar fixe”.

- Mas qual é o problema dos alimentos publicitados?

- Infelizmente é habitual que os alimentos publicitados sejam ricos em gordura, açúcar e sal, os nossos três maiores inimigos. Devemos é prestar mais atenção à composição nutricional destes alimentos e utilizar os conhecimentos sobre alimentação saudável que fomos aprendendo na escola. Se tiveres dúvidas nada melhor que recorrer aos professores, técnicos de saúde ou aos teus pais.

- Os meus pais estão sempre a dizer que eu sou do contra e que dou mais importância aos amigos do que a eles.

- Aos olhos dos adultos o nosso comportamento é sentido como oposição, por isso é normal que surjam conflitos.



- E a alimentação onde é que entra aqui?

- Quando comemos, procuramos apenas matar a fome e não nos preocupamos se a escolha é saudável.

- Com esta conversa, estou a ficar “estressado”. Hum! Já comia qualquer coisa!

- Pois é, às vezes, utilizamos os alimentos para retemperar as emoções ou aliviar as tensões. Quando estiveres ansioso não compenses com os teus alimentos preferidos, porque esses hábitos perduram ao longo dos anos... e há cada vez mais adolescentes com excesso de peso e obesidade.

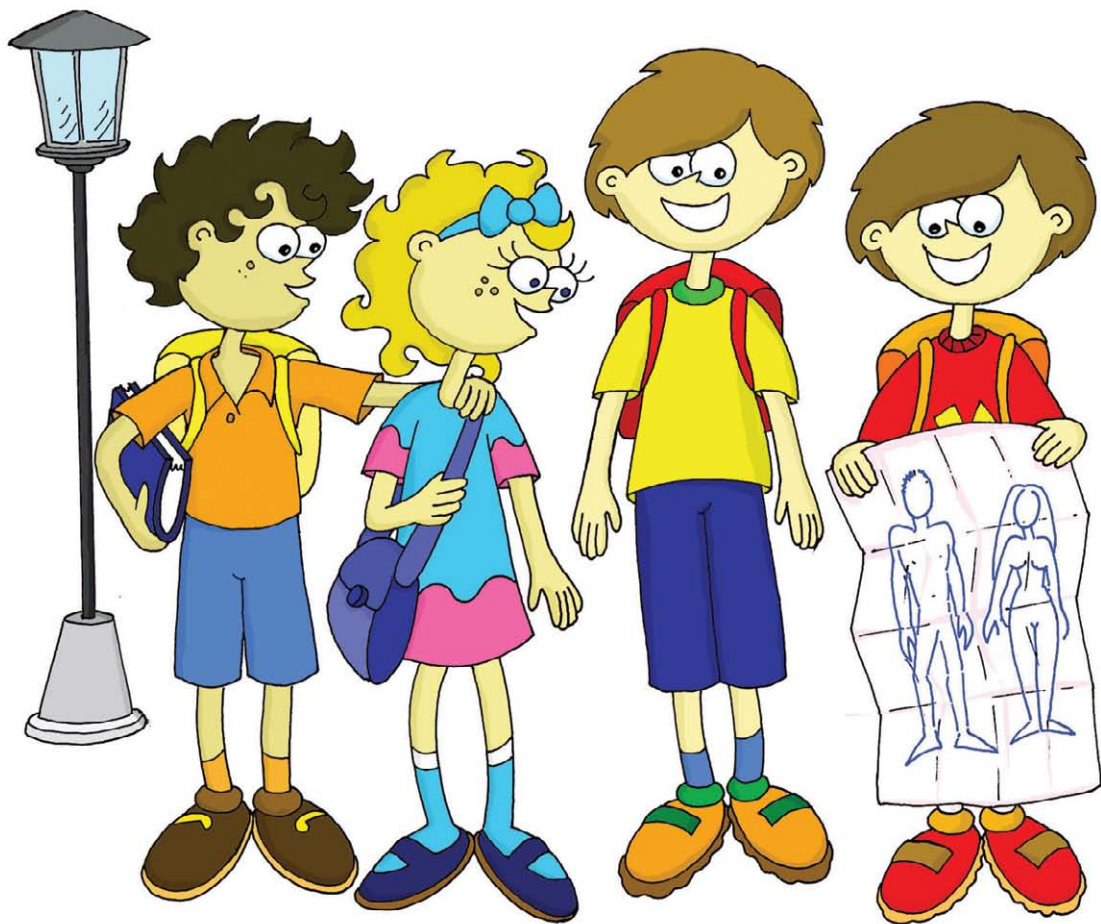


- Eh, pá! Tens razão! Tenho que começar a ter mais cuidado com a alimentação, pois estou a aumentar de peso.

- Não te esqueças do amadurecimento sexual! pois é nesta fase que o corpo começa a ganhar forma.

- Então é por isso que o corpo é diferente entre rapazes e raparigas?

- É verdade, das muitas transformações que acontecem, verificamos que nos rapazes é mais marcante o desenvolvimento da massa muscular, os ombros ficam mais largos, os braços atléticos e as ancas mais estreitas, enquanto que nas raparigas, aumenta a gordura no peito, coxas, nádegas e barriga. Na verdade, ambos ganham bastante peso e altura, mas é normal essa distribuição da gordura nas raparigas, pois estão a preparar-se para um dia serem mães.



- Então! Está explicado aqueles apetites vorazes.

- Sim, frequentemente temos ataques de “fome” e erradamente substituímos as verdadeiras refeições por “produtos de snack ou pastelaria”. Esse comportamento pode desencadear carências nutricionais, nomeadamente de ferro, que podem deixar marcas para toda a vida...

- Será que quando me sinto cansado e o estudo não rende, estou com alguma carência nutricional?

- É possível, com a aceleração do crescimento, verifica-se um aumento do volume de sangue no corpo, o que implica, maior necessidade de ferro e de outros nutrientes essenciais, se não ingerimos nas quantidades necessárias podemos sofrer de carências. As principais fontes de ferro são as carnes e os peixes. Mas também encontramos este mineral nos ovos, leguminosas secas e em alguns legumes.

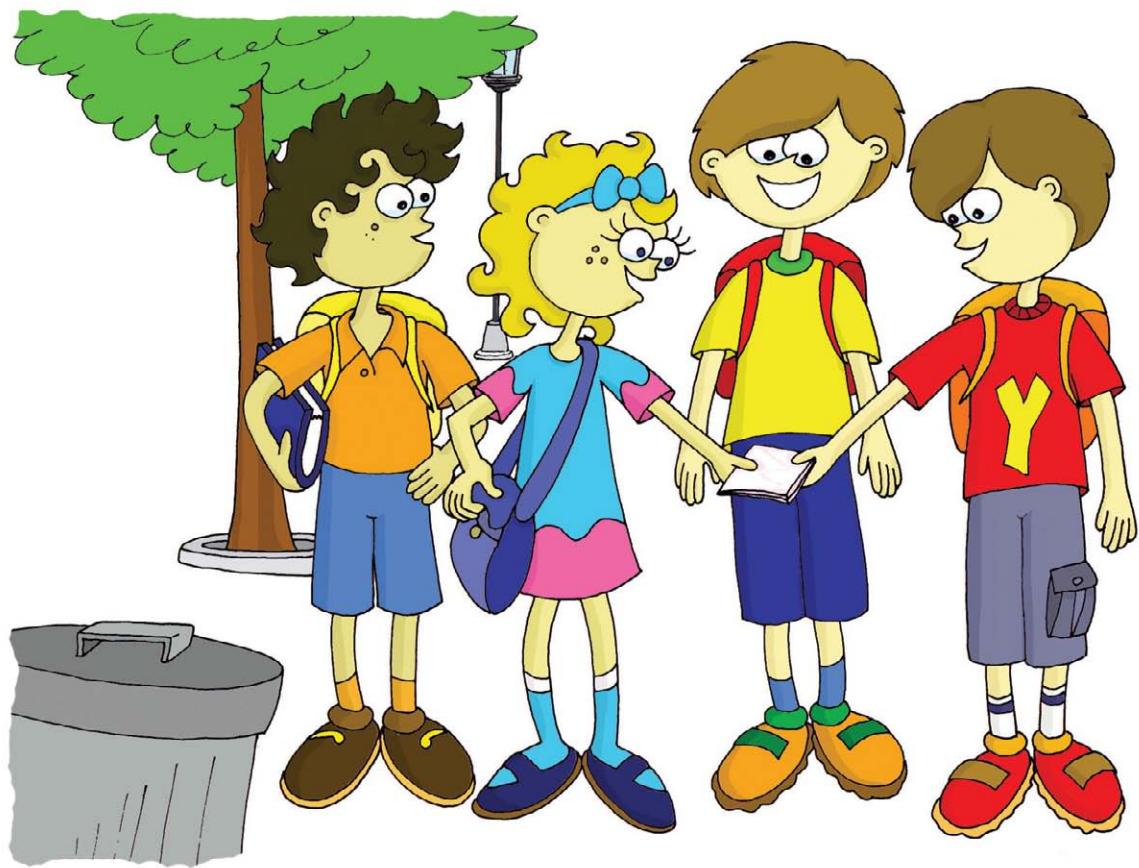


- Por falar em crescer, já ouvi dizer que as proteínas são boas para isso!

- Sim, precisamos de mais proteína na nossa alimentação diária. As proteínas são os “tijolos” para o nosso corpo. Existem proteínas de origem animal, que diferem das vegetais pela sua composição. São exemplos de alimentos ricos em proteínas animais: o leite, o ovo, a carne e o peixe, e em proteínas vegetais as leguminosas, cereais e frutos oleaginosos.

- Pareces o professor de Biologia a falar... e já agora, o cálcio é para os ossos?

- Para os ossos e não só, a adolescência representa um período de grande desenvolvimento ósseo, pelo que é fundamental ingerir a quantidade adequada de cálcio para que tenhas ossos fortes e bons dentes. Se a quantidade de cálcio ingerida for insuficiente, os teus ossos crescem fragilizados, ficando finos e porosos. O leite é um alimento completo, que fornece quantidades generosas de cálcio. O queijo, o iogurte e o requeijão são bons substitutos do leite.



Aos 10 anos tens cerca de 390g de cálcio, com um desenvolvimento perfeito, aos 17 anos, terás 750g se fores rapariga e 1000g se fores rapaz.

- **Eu gosto de leite mas não dispenso o sumo à refeição!**

- Estás a falar de sumo ou de refrigerante? É que o sumo é constituído exclusivamente por fruta enquanto que os refrigerantes têm pouca ou nenhuma fruta, são uma mistura de água com açúcar, corantes, com ou sem gás. Em alguns refrigerantes o açúcar pode ser substituído por adoçante.

- **Então o melhor é sumo natural pois não tem adição de açúcar.**

- Exactamente! Como sabes o açúcar não é um alimento, é um ingrediente e o seu consumo deve ser limitado. O açúcar não tem vitaminas e minerais, apenas fornece calorias. A ingestão frequente facilita o aparecimento da cárie dentária e o aumento do peso...

Sabias que 1 litro de refrigerante contém cerca de catorze pacotes de açúcar, ou seja, em média 120g de açúcar!



- Nas festas como alternativa às bebidas alcoólicas, bebo sumo.

- E fazes muito bem. Na nossa idade o fígado não está preparado para metabolizar e eliminar o álcool. As bebidas alcoólicas afectam as capacidades intelectuais, causam danos no sistema nervoso e perturbam o crescimento e desenvolvimento. Algumas pessoas acreditavam que o álcool dá força, o que não é verdade. Na realidade, o álcool tem uma acção excitante que disfarça o cansaço, dando uma falsa sensação de força.

- Também há quem acredite que o álcool aquece!

- O que também é falso. O que se passa é que o álcool provoca uma sensação de calor à superfície da pele em resultado da perda de calor do corpo. Este efeito pode levar a uma baixa da temperatura do corpo (hipotermia) com graves riscos para a tua vida.

- Outra ideia errada é que o álcool facilita a digestão.

- Na prática, as bebidas provocam um esvaziamento mais rápido do estômago sem que os alimentos estejam completamente digeridos...

- Olha, já cheguei a casa! A conversa estava tão interessante que o percurso pareceu mais curto. Encontramo-nos logo à tarde no treino...

- Bom almoço! Até logo!



IDEIAS PARA LANCHES

Sandes

Sandes Tuga

Pão de mistura
Fatia de Queijo
Alface
Tomate

Sandes deliciosa

Pão de centeio
Ovo cozido picado
Delícias do mar picadas
Alface
Iogurte natural

Misturar o ovo e as delícias com o iogurte, e barrar no pão.

Sandes da floresta

Pão de cereais
Queijo fresco
Doce de frutos silvestres

Sandes da capoeira

Pão integral
Frango cozinhado
Maçã crua raspada
Iogurte natural



Sandes Amendoim.com

Pão integral
Manteiga de amendoim
Fatias finas de maçã

Sandes Macaca

Pão de milho
Banana
Fatia de queijo

Sandes azeiteira

Pão de mistura
Fiambre
Azeitona
Alface

Sandes picatum

Bolo do caco
Atum
Salsa picada
Cebola picada

Sandes verde

Pão de água
Pêra abacate

Pão pizza

Fatia de pão de casa
Fatia de queijo
Tomate
Oregãos
Fio de azeite

Coloque sobre o pão o tomate, o azeite, o queijo e por ultimo os orégãos. Leva ao microondas a gratinar.

Sobremesas

Corn passas

Iogurte natural
Cereais tipo "Corn Flakes"
Passas
Canela em pó

Rei Tufado

Maçã assada
Iogurte natural
Arroz tufado

Maria com todos

Bolacha Maria
Iogurte natural
Fruta

Misturar tudo fazendo uma papa.

Batidos e sumos

Para fazer os batidos precisas de uma varinha mágica ou de um jarro (copo) liquidificador.

Mistura os ingredientes a teu gosto e experimenta variar as quantidades.

Batido tropicoco

Leite
Ananás
1 colher de côco ralado

Mangaláctea

Leite
Iogurte
Manga

Fura tripas

Leite
Ameixa seca
Banana

Limpa chaminés

Leite
Cacau
Banana

Batido de relva

Leite
Pêra abacate
1 colher de chá mel de abelhas

Sumo tricolor

Maçã
Beterraba
Cenoura

Sumo Pôr do sol

Cenoura
Maçã

Notas

HORÁRIO ESCOLAR



2ª

3ª

4ª

5ª

6ª

sab

An empty school schedule grid with 7 columns and 8 rows. The first column is shaded light blue, and the others are light gray. The grid is bounded by orange lines, with wavy borders on the top and bottom. The columns are labeled 2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª, and sab at the top.

Esta edição conta com o apoio da Iniciativa Comunitária INTERREG III B (Açores-Madeira -Canárias), no âmbito do projecto "Gastronomia das Ilhas do Atlântico".

É um exemplo de complementaridade entre projectos que visam um objectivo comum: fomentar a educação para a saúde dos jovens.

É, também, um exemplo de parceria entre entidades públicas e privadas que envolveu as seguintes entidades:

HECANSA - Hoteles Escuela de Canárias, S. A

Associação de Turismo dos Açores

ADERAM - Agência de Desenvolvimento R. A. Madeira

Escola Profissional Atlântico - Madeira

Direcção Regional de Planeamento e Saúde Pública - Madeira



SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
DIRECÇÃO REGIONAL DE PLANEAMENTO E SAÚDE PÚBLICA