

Como Surgiu a Ideia Deste Informativo?

No início do semestre, começamos a decidir qual seria o nosso projeto na Tribo. O que poderíamos oferecer às outras turmas da Escola? Concluímos que muitos alunos do Fundamental II passam mal no turno da manhã por falta de alimentação adequada. Por que não os do Fundamental I? Na adolescência muitos hormônios alteram nossa necessidade alimentar, gerando crescimento.

Resolvemos então falar sobre a importância das refeições matinais na adolescência. O que é um bom café da manhã para nós? E um bom lanche? Pesquisamos e debatemos temas do livro *Corpo: limites e cuidados*, de Lídia Rosenberg Aratanga, e contamos com a superajuda da nutricionista Ana Paula Platenik para entendermos melhor esse assunto. Então, fique esperto e veja nossas dicas:

Algumas Coisas Sobre Meninos e Meninas

É errado falar que, na adolescência, as mesmas mudanças acontecem para as meninas e para os meninos. Porque as diferenças são claras.

Diferenças biológicas: nos meninos, a massa muscular aumenta e os ombros e tórax ficam mais largos. As meninas ficam mais flexíveis e os quadris e seios aumentam; outra diferença é que os homens produzem somente um hormônio, enquanto as mulheres produzem dois, que se alternam em ciclos. Mas uma coisa todos têm em comum: é difícil entender as mudanças dessa fase da vida.

Sono, Alimentação e Ritmo Biológico

Sono, alimentação e crescimento têm tudo a ver. Você sabia que o pico da produção do hormônio do crescimento acontece durante o sono? Sabia que precisa dormir no mínimo 8 horas por noite? Você será prejudicado se acordar e não quiser tomar o café da manhã. Pense bem: desde a hora em que você foi dormir, há quantas horas está sem se alimentar? Quase 12 horas sem comer são quase a metade de um dia!

A maioria dos adolescentes prefere dormir tarde e acordar tarde. Mas como muitos estudam de manhã, deixam para acordar e dormir tarde no fim de semana. Só que isso desorganiza o ritmo biológico. Portanto, durma bem e cresça bem!

Nossas Ideias para o seu Café da Manhã

2 bananas amassadas com aveia e mel; suco de laranja; iogurte natural ou

Pão integral com queijo minas e presunto; suco verde ou

Pão de queijo com requeijão, leite achocolatado e uma fruta ou

Salada de frutas e sanduíche natureba ou

Bolo, fruta e pão com manteiga.

Dicas da Nutricionista para o Café da Manhã

Sanduíche de pão de forma integral e queijo minas ou queijo prato, com suco de laranja ou suco de melancia (já deve estar picada e sem caroços) ou de abacaxi (já deve estar cortadinho em fatias, na geladeira). São sucos rápidos, fáceis, doces

e saborosos.

Iogurte com granola, castanhas (de caju ou do Pará), mel e fruta picada (banana, maçã - são fáceis e comuns)

Vitamina de morango ou banana ou abacate com torrada e requeijão

Banana amassada com aveia e mel + iogurte

Vitamina de banana com cacau em pó + torrada

Boas Ideias para o Lanche Matinal

Depois de muita conversa com Ana Paula Platenik, surgiram as ideias para o lanche. O lanche acontece antes do recreio, que é quando temos um enorme gasto calórico. Então, fique esperto e traga um lanche legal!

O ideal é ter 3 grupos alimentares:

cereal (que corresponderia a pão) + fruta + queijo.

Para o cereal tem as clássicas barrinhas. Descobrimos que algumas não são boas. Procure aquelas com castanhas, nozes, mel, quinoa, gergelim, açúcar mascavo. Algumas são orgânicas. Outra opção são os biscoitos feitos com farinha de trigo integral e óleos vegetais (gordura hidrogenada, não, porque faz mal a saúde). Os salgados devem ter pouco sal (sódio). Leia sempre os rótulos. Para os doces, açúcar mascavo ao invés do açúcar branco, refinado. É possível encontrar biscoitos mais saudáveis em casas de produtos naturais.

Para as frutas não há mistério: banana, maçã e pera são básicas. Não tem erro! Existem também alguns sucos de caixa mais saudáveis - sem corantes, sem conservantes e sem açúcar ou com pouco açúcar. Podem ser uma opção. As frutas secas - banana, ameixa preta - são campeãs! Fáceis de levar, saborosas, ocupam pouco espaço e têm validade longa. O damasco, mais azedinho, e o figo - menos comum, mas delicioso também. Pacotinhos de frutas desidratadas - é importante checar se são só frutas mesmo. Algumas são fritas ou levam óleo ou gordura, desnecessários neste caso. As oleaginosas - castanhas, amêndoas, nozes e avelãs - também podem ser consumidas - em quantidades moderadas. Apesar de serem gorduras do bem.. são gorduras!

Sugestões de Sanduíches Naturebas

Monte seu sanduíche natureba com estes ingredientes, mas não esqueça de incluir cada grupo alimentar:

pão integral; pão árabe; pasta de atum; alface; rúcula; manjericão; azeitona; tomate; cenoura ralada; beterraba ralada; ricota; mel; manteiga; queijo minas; milho; passas; castanhas picadinhas ou requeijão.

Cine Food

Sugestões de filmes legais:

Chef

Julie & Julia

Como Água para Chocolate

Super Size Me

Muito Além do Peso

Entrevista com Ana Paula Platenik

1) O que os adolescentes precisam comer para crescer bem nessa fase?

Essa pergunta é importante e interessante, pois existem alguns alimentos que são especialmente necessários nessa fase! Para garantir que o crescimento e as mudanças corporais ocorram adequadamente:

Frutas - sempre que possível frescas ou na forma de sucos naturais. Elas podem também estar presentes em vitaminas (leite batido com fruta) ou picadas em iogurtes. Além de riquíssimas em vitaminas e minerais, são fontes de fibras - garantindo funcionamento intestinal adequado. Variar as cores é sempre uma dica prática para manter a alimentação saudável. Cítricas: maracujá, laranja, tangerina, abacaxi - fontes de vitamina C; vermelhas: melancia, goiaba, morango (se possível orgânico - já que o morango tem muito agrotóxico); brancas: maçã, pera, banana.

Leites, iogurtes e queijos - além de fontes importantes de proteínas, que compõem os músculos e todas as células do corpo, são fontes de cálcio - importante para a formação óssea. É nesta fase que 45% do crescimento esquelético ocorre! O leite integral nesta idade é mais indicado por ser fonte de vitamina A - essencial para o desenvolvimento sexual.

Feijões variados - branco, mulatinho, carioca, vermelho e o preto, já tão conhecido e consumido - fontes de ferro, ácido fólico e fibras.

Vegetais verdes escuros - brócolis, espinafre, couve, berta-lha, agrião - fontes de ferro e ácido fólico, essencial para a multiplicação celular, que está bastante aumentada nessa fase. Os verdes escuros, em especial o brócolis e espinafre, assim como legumes amarelos - cenoura e abóbora - também são fontes de vitamina A, que além de ser importante para o crescimento, é fundamental para a maturação sexual. O ovo e o leite integral também são fontes de vitamina A.

Carnes em geral (bovina, frango e peixe) - por serem fontes de proteínas, para formar músculos e células; em especial a bovina, pelo grande conteúdo de ferro - fundamental para a construção dos músculos em meninos e reposição do ferro perdido mensalmente nas meninas, com o início da menstruação. A carne bovina também tem quantidades generosas de zinco, cuja ausência compromete, e muito, o crescimento. A falta de zinco está relacionada também à queda de cabelos.

2) Alguns adolescentes que estudam de manhã têm dificuldade de se alimentar antes de virem para a escola, pelo tempo apertado. O que você sugere?

Alimentar-se bem requer organização e planejamento. O ideal é deixar tudo separado de véspera (tanto para o café da manhã quanto para o lanche que será levado) - lembrando de manter na geladeira o que é necessário ficar refrigerado. Se deixar para pensar no café da manhã só quando acordar, ficará difícil....

Programar o café da manhã na véspera ajuda muito a ganhar tempo pela manhã e se alimentar bem, o que é o mais importante. Tem que dar uma olhada na geladeira/armários e dispenza na véspera! Outra dica é usar o mixer para fazer vitaminas, ao invés do liquidificador, que é um trambolho...

O uso de polpa de fruta congelada também é uma ajuda e

tanto para vitaminas! Manga e morango ao leite são deliciosos.

3) Temos muitos casos de alunos que se sentem mal de manhã. Como você pode nos ajudar?

Ter aquelas "almofadinhas" de mel pode ajudar a recuperar rápido a glicose no sangue, em caso de fraqueza. As frutas secas, banana principalmente (é docinha e facilmente encontrada), também pode ser um recurso para recuperar rápido a energia!

4) O que nunca devemos comer?

Fujam de:

frituras - tipo batata frita (tanto as de pacote, tipo biscoito, como as congeladas semiprontas), salgadinhos, como coxinha, joelho etc., biscoitos salgadinhos de pacote, ricos em sal, conservantes e outros compostos químicos para realçar a cor e o sabor.

refrigerantes - ricos em açúcar e com compostos químicos que atrapalham a assimilação de outros nutrientes saudáveis e importantes presentes nos alimentos, como o cálcio e o ferro.

sucos tradicionais de caixa - ricos em açúcar branco, corantes (para imitar a cor da fruta e mais e mais química para dar o cheiro e o sabor da fruta), além de conservantes para permitir que durem muito.

biscoitos recheados - fontes de gordura ruim! E pobres de nutrientes, além de conterem substâncias químicas para garantir o sabor, a cor e o aroma por mais tempo.

5) O que podemos comer só às vezes?

De um modo geral, o que não nos faz bem - se consumido em pequenas quantidades e com pouca frequência - e associado a uma alimentação equilibrada e saudável, tende a ter baixo impacto negativo. Às vezes, um docinho, para nos fazer felizes, não é o fim do mundo. Sugiro deixar as guloseimas e bobagens para ocasiões especiais - festas, aniversários, comemorações (contanto que não se faça de tudo um motivo para comemoração, diária ou semanal). A regra de pouca quantidade do que faz mal e capricho no que faz bem continua valendo!

6) O que devemos comer sempre?

Alimentos frescos, naturais, não processados - ou seja, como a própria natureza nos oferta. Frutas, legumes, vegetais, cereais. Tudo que pode ser colhido! Tudo que não precisa de rótulo nutricional e que não passa pela indústria! Estes são os verdadeiros alimentos.

Ovos - fontes de vitamina A, importante para a maturação sexual.

Legumes - cenoura, abóbora, que também são fontes de vitamina A.

São esses os verdadeiros alimentos, que devem estar presentes em maior quantidade na nossa alimentação!