

Nesta edição, abordaremos a **influência da alimentação saudável no desempenho escolar e a importância da atividade física.**

Atualmente acredita-se que existem fatores sociais que também são determinantes na manutenção dos problemas de aprendizagem, entre eles a falta de alimentos saudáveis implicando no aspecto cognitivo.

A alimentação saudável e balanceada é um dos fatores predominantes em nossa saúde, pois somos constituídos por aquilo que comemos. E como "saco vazio não para em pé", sem comida nada funciona em nosso organismo, principalmente a cabeça.

O comportamento alimentar reflete nos processos de crescimento e desenvolvimentos em todos os aspectos. Mudando alguns hábitos alimentares é possível melhorar o desempenho escolar, aumentar a disposição e a concentração, além de aproveitar os benefícios adquiridos pela ingestão de alimentos ricos em nutrientes e vitaminas (como uma boa memória, sono tranquilo e aumento da imunidade).



## Dicas para o dia de prova:

**Prefira:** Fruta, cereal, 1 fatia de pão e biscoito (carboidrato), leite, queijo ou iogurte (proteína).

**Evite:** balas, salgadinhos e refrigerantes, pois aumentam o apetite e provocam perda de concentração.

Atitudes simples podem ser tomadas para mudar hábitos que só prejudicam a saúde e o desempenho. Prepare-se bem para os estudos, isso inclui também alimentar-se bem e, assim, estar um passo à frente de seu futuro.

## Atividade física no escolar!

A atividade física é de suma importância em qualquer que seja a idade do indivíduo.

Com o avanço da tecnologia as brincadeiras de rua perdem espaço para os jogos eletrônicos.

Uma criança ou um adolescente que cresce com o hábito da prática de exercícios físicos, muito provavelmente se torna um adulto ativo ao invés de sedentário.

O número de alunos obesos, sedentários, com problemas não comuns a idade (como pressão alta, diabetes melitus e problemas cardíacos) aumentou consideravelmente nos últimos anos.

## Alimentos da época

### SAFRA SETEMBRO

Abacate, Acerola, Rabanete, Repolho Ameixa, Amora, Carambola, Banana, Graviola, Jabuticaba, Kiwi, Laranja, Maçã, Maracujá, Mexerica, Quiabo, Tomate, Alho Porro Almeirão, Coentro Couve, Couve-Flor, Escarola, Espinafre Beterraba, Brócolis Tomate, Vagem Morango, Pêra, Pêssego, Tangerina Uva, Abóbora, Abobrinha, Alcachofra Batata Doce, Ervilha Gengibre, Pepino Inhame, Jiló, Mandioca e Mandioquinha.

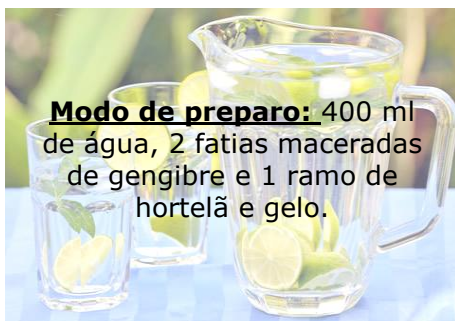


## Alimente-se bem!

### **Ingestão de água**

- Para manter a temperatura corporal.
- Manter a taxa de batimento cardíaco.
- Beba água antes, durante e depois do exercício.
- Quando nos exercitamos, nossos músculos produzem calor, que precisa ser eliminado para que a temperatura corporal seja mantida.
- A quantidade de suor produzida aumenta com a intensidade do exercício, Se essas necessidades não são supridas, o corpo pode entrar em estado de desidratação.

**Dicas: Bebida refrescante, hidratante.**



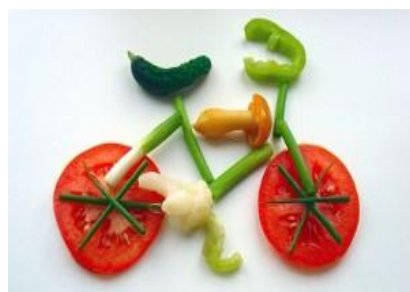
**Modo de preparo:** 400 ml de água, 2 fatias maceradas de gengibre e 1 ramo de hortelã e gelo.

### **Mudança de estilo de vida**

O primeiro passo para se ter uma vida saudável e combater o sedentarismo é consultar nutricionistas e educador físico especializados, depois disso, mudar alguns hábitos de vida, de acordo com a orientação dos profissionais de nutrição em prática de exercícios.

## 8 dicas úteis para sua saúde

- 1º Evite escadas rolantes e elevadores.
- 2º Caminhe em vez de ir de carro.
- 3º Alongue-se.
- 4º Brinque à moda antiga: pega-pega, queimada, barra-manteiga, pular elástico ou corda, jogar peteca, brincar de bambolê, pular amarelinha, andar de bicicletas, jogar vôlei.
- 5º. Agite em família.
- 6º Hidrate-se.
- 7º Relaxe após agitar.
- 8º Faça uma reflexão sobre os benefícios da atividade física.



## **Alimentos da época**

### **SAFRA OUTUBRO**

Abacate, Abacaxi, Acerola, Rabanete  
Repolho, Ameixa, Banana, Coentro  
Couve, Couve-Flor  
Erva-Doce, Escarola  
Espinafre, Cupuaçu,  
Graviola, Jabuticaba,  
Kiwi, Laranja, Maçã,  
Manga, Maracujá,  
Mexerica, Quiabo  
Alho Porro, Almeirão,  
Beterraba,  
Brócolis, Catalonha  
Tomate, Vagem, Morango,  
Pêra, Pêssego, Tangerina  
Uva, Abóbora, Abobrinha  
Alcachofra, Batata Doce  
Ervilha, Gengibre,  
Inhame, Pepino,  
Mandioca, Mandioquinha.

### **Fontes**

<http://www.scielo.br/pdf/csc/v15s2/a02v15s2.pdf>  
<http://www.efdeportes.com/efd128/atividade-fisica-para-adolescentes-com-obesidade.htm>  
<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v4n4/a02v4n4.pdf>  
<http://www.scielo.br/pdf/rpp/v26n4/a13v26n4>  
[http://www.nutrociencia.com.br/upload\\_files/artigos\\_download/atividade%20fisica%20em%20adolescentes.pdf](http://www.nutrociencia.com.br/upload_files/artigos_download/atividade%20fisica%20em%20adolescentes.pdf)  
[http://www.nead.fgf.edu.br/novo/material/monografias\\_biologia/BYANCA\\_BRI GANTINI\\_DE\\_SOUZA\\_PERONDI.pdf](http://www.nead.fgf.edu.br/novo/material/monografias_biologia/BYANCA_BRI GANTINI_DE_SOUZA_PERONDI.pdf)



**NÃO PERCA A PRÓXIMA EDIÇÃO!**