



UFSM
PRE



Departamento de
Morfologia



HORA DO
LANCHE



1.ª Edição
Santa Maria
Pró-Reitoria de Extensão - UFSM
2024

CONSELHO EDITORIAL

Profa. Adriana dos Santos Marmorini Lima
Universidade do Estado da Bahia - UNEB

Profa. Olgamir Amancia Ferreira
Universidade de Brasília - UnB

Profa. Lucilene Maria de Sousa
Universidade Federal de Goiás - UFG

Prof. José Pereira da Silva
Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

Profa. Maria Santana Ferreira dos Santos Milhomem
Universidade Federal do Tocantins - UFT

Prof. Olney Vieira da Motta
Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy
Ribeiro - UENF

Prof. Leonardo José Steil
Universidade Federal do ABC - UFABC

Profa. Simone Cristina Castanho Sabaini de Melo
Universidade Estadual do Norte do Paraná - UENP

Profa. Tatiana Ribeiro Velloso
Universidade Federal do Recôncavo da Bahia - UFRB

Prof. Odair França de Carvalho
Universidade de Pernambuco - UPE

Reitor
Luciano Schuch

Vice-Reitora
Martha Bohrer Adaime

Pró-Reitor de Extensão
Flavi Ferreira Lisboa Filho

Pró-Reitora de Extensão Substituta
Coordenadoria de Articulação e Fomento à
Extensão
Jaciele Carine Vidor Sell

Subdivisão de Apoio a Projetos de Extensão
Alice Moro Neocatto
Taís Drehmer Stein
Bianca Spode Beltrame
Giséli Duarte Bastos

Subdivisão de Divulgação e Eventos
Giana Tondolo Bonilla

H811 Hora do lanche [recurso eletrônico] / [Débora Milani ...[et al] ; orientadora: Luciana Maria Fontanari Krause ; coorientadoras: Josiane Faganello, Míriam dos Santos Meira]. – 1. ed. – Santa Maria, RS : UFSM, Pró-Reitoria de Extensão, 2024.
1 e-book : il. – (Série Extensão)

Cartilha desenvolvida a partir do projeto: “Métodos alternativos para o estudo de histologia e embriologia: da universidade para a escola”
ISBN 978-65-85653-74-9

1. Educação 2. Saúde 3. Interdisciplinaridade 4. Extensão
5. Métodos ativos de aprendizagem I. Milani, Débora II. Krause, Luciana Maria Fontanari III. Faganello, Josiane IV. Meira, Míriam dos Santos

CDU 613.2
82-93

HORA DO LANCHE!

Uma alimentação saudável é uma alimentação NUTRITIVA. Nutrientes, por sua vez, são substâncias que fazem o nosso corpo funcionar. Há nutrientes que nos dão energia, como os carboidratos e as gorduras. Há os que fornecem "material" para o nosso crescimento e manutenção da nossa estrutura, como as proteínas. Há também nutrientes que regulam nosso organismo, fazendo ele funcionar de forma mais eficiente, é o caso das vitaminas, dos minerais e da água. Cada nutriente é específico e a falta de algum deles na dieta pode levar à DESNUTRIÇÃO. Veja, abaixo, quanto consumir de cada grupo de alimentos:

ALIMENTOS

ENERGÉTICOS

Fornecem energia para todas as nossas atividades: andar, correr, pular, falar e, inclusive, pensar.



DOCES, AÇÚCARES,
GORDURAS E ÓLEOS

Fornecem muita ENERGIA e contêm pequena quantidade de VITAMINAS, SAIS MINERAIS e FIBRAS. A energia que não é utilizada desses alimentos fica acumulada no corpo e, por isso, devem ser consumidos moderadamente. Quando consumidos em grande quantidade favorecem o desenvolvimento de doenças.



CARBOIDRATOS

São nutrientes importantes como fonte de energia. Carboidratos de origem vegetal, como arroz, batata, mandioca, devem ser priorizados, evitando os industrializados, como macarrão.



ALIMENTOS

REGULADORES

Fornecem VITAMINAS, MINERAIS e FIBRAS. Mantêm o nosso corpo em bom funcionamento e o nosso sistema imunológico forte.

FRUTAS



LEGUMES E VERDURAS



ALIMENTOS

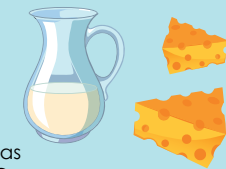
CONSTRUTORES

São eles que fornecem o "material" para "construir" e "reformular" o nosso corpo: músculos, ossos e órgãos. Os principais nutrientes destes alimentos são as PROTEÍNAS.

LEGUMINOSAS E OLEAGINOSAS

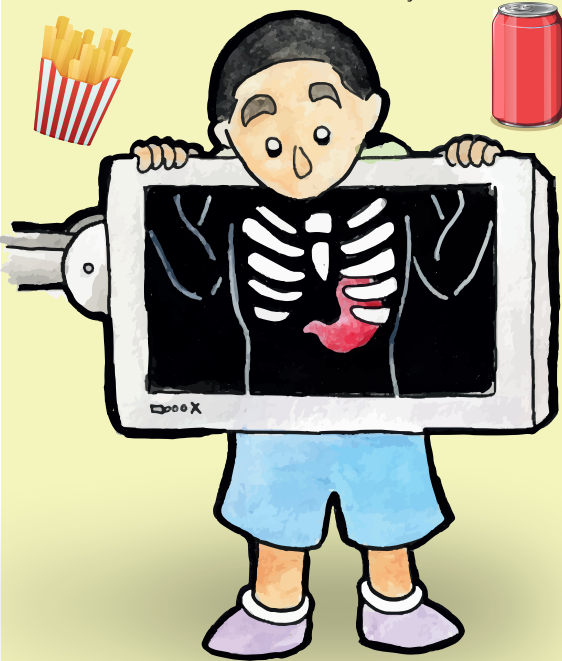
LEGUMINOSA é uma planta da mesma família botânica do feijão. Ex: lentilha e ervilha.

OLEAGINOSAS são basicamente as castanhas que possuem muito ÓLEO. Ex: Castanha-do-pará, castanha de caju, noz e amendoim



LEITE E DERIVADOS

CARNES E OVOS



AMARELO

Os alimentos de cor amarela constituem fonte de vitamina C, que fortalece a imunidade. Contêm também ácido fólico, uma vitamina do complexo B, que previne malformações no feto durante a gestação.



BRANCO

Os alimentos de cor branca contêm minerais como potássio e cálcio, que são importantes para o fortalecimento dos ossos.



VERDE

Os alimentos de cor verde são ricos em fibras, auxiliando no bom funcionamento do intestino. Atuam também como desintoxicantes e anticancerígenos.



QUANTO MAIS

COLORIDO E VARIADO



MELHOR!

LARANJA

Os alimentos de cor laranja fortalecem o sistema imunológico. Também contêm betacarotenos que influenciam na saúde da pele, cabelos e da visão.



VERMELHO

Os alimentos de cor vermelha são ricos em licopeno que aumenta a disposição, contribui com a saúde do coração e dos vasos sanguíneos e previnem cânceres.



ROXO

Os alimentos de cor roxa retardam o envelhecimento, auxiliam na concentração, na memória e no bom funcionamento do sistema nervoso.



OS HORTALINOSOS

Na cidade de Hortalinópolis, Alice, Catarina, Mateus e Jorge brincavam em um vasto campo. Entre uma brincadeira e outra, avistam o Tio Zé, um antigo morador da região, podando uma árvore próximo do local:

- Olá crianças, estou fazendo isso para que haja mais frutos no final da estação para a alimentação equilibrada de vocês.

Jorge e Mateus, confusos, perguntam:

- Equilibrada para quê?

Catarina responde:

- Eu vivo comendo minhas jujubas e estou muito bem sem esses frutos nojentos.

Tio Zé, espantado, pede para que as crianças se retirem do local por achar perigoso elas brincarem por ali enquanto ele podava.

Assim, as crianças saíram a correr e brincar. Até que depois de muito cansaço, Mateus começa a reclamar:

- Ai, ai! Meus olhos estão ardendo muito!

Sem deixar chance para alguém falar, Catarina também começa a reclamar:

- Minha pele está descamando, esse sol está acabando comigo!

Isso assustou bastante os companheiros, que tentaram socorrer os dois amigos.

Com isso, notaram que a agilidade de Jorge estava bem comprometida.

O amigo que sempre foi rápido e forte estava cada vez mais pálido e fraco.

Alice, como era a única do grupo a se sentir bem foi procurar ajuda, até que escutou alguns pedidos de socorro vindo de um canteiro próximo.

- Ei menina, me ajude, está doendo muito!

- O que é isso? - Pergunta Alice confusa.

- Sou eu aqui embaixo. Me tire daqui por favor!

Alice arranca a cenoura falante que estava plantada no chão. Então ela agradece e faz outro pedido:

- Deixe me apresentar, sou o Mister Cenoura, eu e meus amigos fomos separados quando ainda éramos sementes, caímos de um caminhão cheio, pode me ajudar a encontrá-los?

Mesmo sem entender nada, Alice simplesmente aceitou.

Caminharam pertinho do canteiro e então acharam o Senhor Beterraba e a Senhora Abóbora. Alice contou sobre seus amigos, e enquanto falava teve uma surpresa.

- Analisando o caso, com toda certeza podemos ajudar você e seus amigos. - Diz a Senhora Abóbora bem confiante.

Chegando ao local em que estavam os amigos de Alice, os Hortalinosos percebem que a má alimentação daquelas crianças trouxe àquele gravíssimo caso. Mateus estava com falta de Vitamina A, por isso o cansaço nos olhos e ardência. Jorge estava anêmico e Catarina estava com a pele ressecada devido aos mesmos problemas: má alimentação e falta de vitaminas.

- Para solucionar o problema de Mateus, é necessário adicionar cenoura em sua alimentação. Antes de



ingerir basta lavar bem e refirir a casca. - Diz Mister Cenoura muito empolgado.

- Para resolver o ressecamento na pele de Catarina, ela deve beber mais água e comer mais abóbora. - Diz Senhora Abóbora espantada com a dieta da menina.

- E por último, mas não menos importante, Jorge deverá comer todos os alimentos citados e adicionar pequenas porções de ferro em sua alimentação. Comer beterraba contribui muito, pois é rica em vitamina C e A e zinco, sendo assim, previne e combate anemia.

Em resposta a toda essa explicação, as crianças comemoraram e agradeceram muito aos Hortalinosos.

- Então vamos pedir ajuda ao Tio Zé, para prepararmos uma salada cheia de legumes. - Sugere Alice.

- Claro, e se preferirem, podem fazer suco também. Fica delicioso! - Diz Mister Cenoura.

Então, rapidinho as crianças decidiram entrar para o sítio e preparar um delicioso suco de legumes. Em seguida, Tio Zé deu uma sugestão:

- Podemos preparar um bolo de cenoura com cobertura de chocolate zero açúcar, para deixá-lo mais saudável, pois precisa evitar o seu consumo excessivo.

As crianças, confusas, pedem para Tio Zé explicar o por que ele precisa tanto evitar consumo de açúcar. Tio Zé, comenta:

- Tudo começou com uma simples dor nos pés criança, então precisei ir ao médico. Depois de vários exames acabei descobrindo que estava obeso e diabético, tendo que refazer minha dieta e diminuindo o açúcar dela.

- Credo, Tio Zé! Isso tudo me deu muito medo. - Exclamou a menina Catarina apavorada.

Alice concluiu:

- Então não é propaganda enganosa quando dizem que "somos o que nos alimentamos", não é mesmo? Quanto mais alimentos saudáveis comemos, mais fortes e belos ficamos. Por isso, Tio Zé, queremos preparar um bolo de cenoura bem gigante com vários sucos feitos com alimentos vindos da horta, pode nos ajudar, por favor?

E lá continuaram as crianças, se divertindo até na hora de preparar o próprio lanche. Agora com a alimentação equilibrada, com certeza terão mais energias para muita imaginação e brincadeiras.

FIM!



Métodos alternativos para o estudo de histologia e embriologia: da universidade para a escola

Débora Milani³ (GR)
Eduardo Apolinario Fumagalli¹ (GR)
Gabriela Lang² (GR);
Gustavo Reolon¹ (GR)
João Pedro Bregalda¹ (GR);
Josiane Faganello (Co)
Luciana Maria Fontanari Krause⁴ (O);
Miriam dos Santos Meira⁴ (Co)
Nathally Maciel Rates² (GR);

¹Acadêmico do curso de Medicina, Universidade Federal de Santa Maria;

²Acadêmica do curso de Odontologia, Universidade Federal de Santa Maria;

³Acadêmica do curso de Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Santa Maria;

⁴Departamento de Morfologia, Universidade Federal de Santa Maria

