

Com dicas para planejar a sua alimentação!

O LIVRO DO COMER NO TEMPO DOS ESTUDOS



Fabiana Hitomi Tanabe
Fúlvia da Silva Spohr
Alexandre do Nascimento Almeida
Cleidilene Ramos Magalhães

Creative Commons



Catálogo na Publicação (CIP)

T1617 Tanabe, Fabiana Hitomi

O livro do comer no tempo dos estudos [recurso eletrônico] / Fabiana Hitomi Tanabe, Fúlvia da Silva Spohr, Alexandre do Nascimento Almeida, Cleidilene Ramos Magalhães – Porto Alegre: UFCSPA, 2020.

180 f.: il.

ISBN 978-65-00-25961-2

1. Nutrição. 2. Alimentação saudável. I. Spohr, Fúlvia da Silva. II. Almeida, Alexandre do Nascimento. III. Magalhães, Cleidilene Ramos. IV. Título.

CDU 641

Elaborada pela Biblioteca do Campus Litoral Norte da
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

PPGenSau/UFCSPA
Porto Alegre, 2021

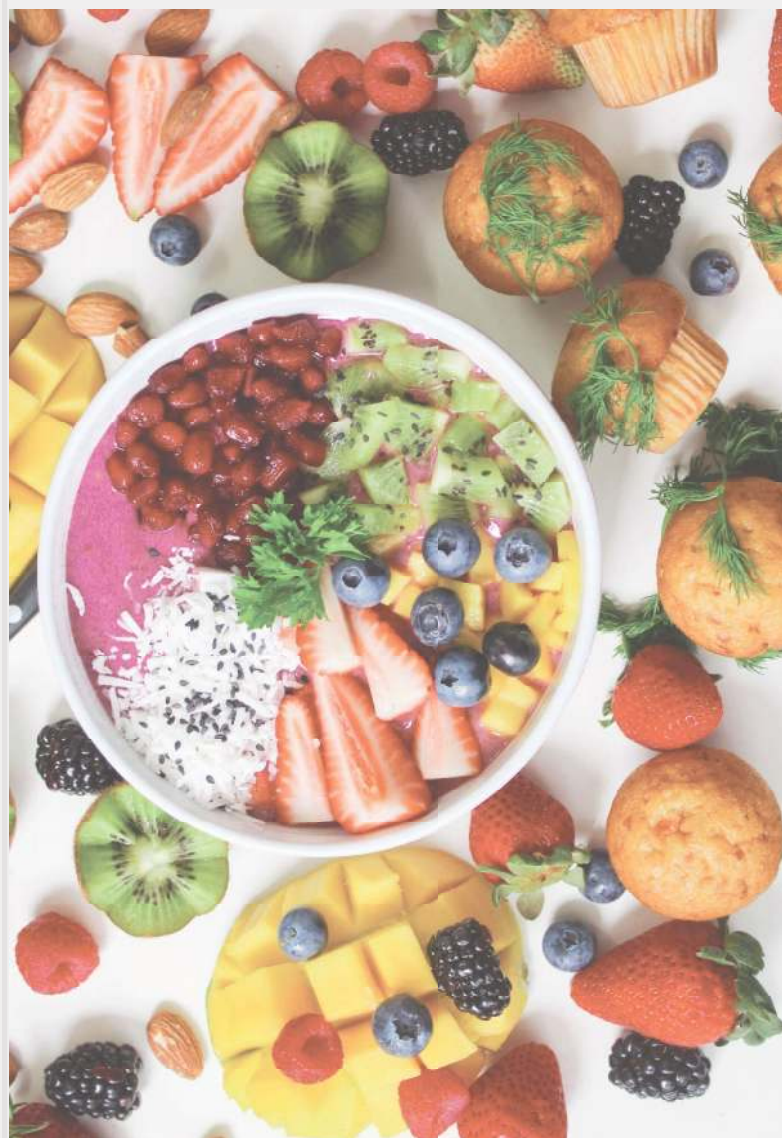
Apresentação

O "Livro do Comer no Tempo dos Estudos" trata-se de um material elaborado com muito carinho a partir do Mestrado Profissional em Ensino na Saúde da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, pela mestrandia Fabiana Hitomi Tanabe, pelos coorientadores Fúlvia da Silva Spohr e Alexandre do Nascimento Almeida, e pela orientadora Cleidilene Ramos Magalhães. A proposta de criação de um produto educacional que auxiliasse estudantes no manejo dos vários aspectos relativos à alimentação surgiu após ouvir um grupo de estudantes universitários.

Trouxemos aqui um formato misto de livro de atividades com diário/agenda, uma vez que a autorregulação, no contexto da Teoria Social Cognitiva, trabalha com metas e as estratégias de como alcançá-las. O formato de diário/agenda auxilia na organização de tarefas no decorrer dos dias, trazendo, de certa forma, maior gerenciamento sobre elas, podendo contribuir no planejamento também do seu comer.

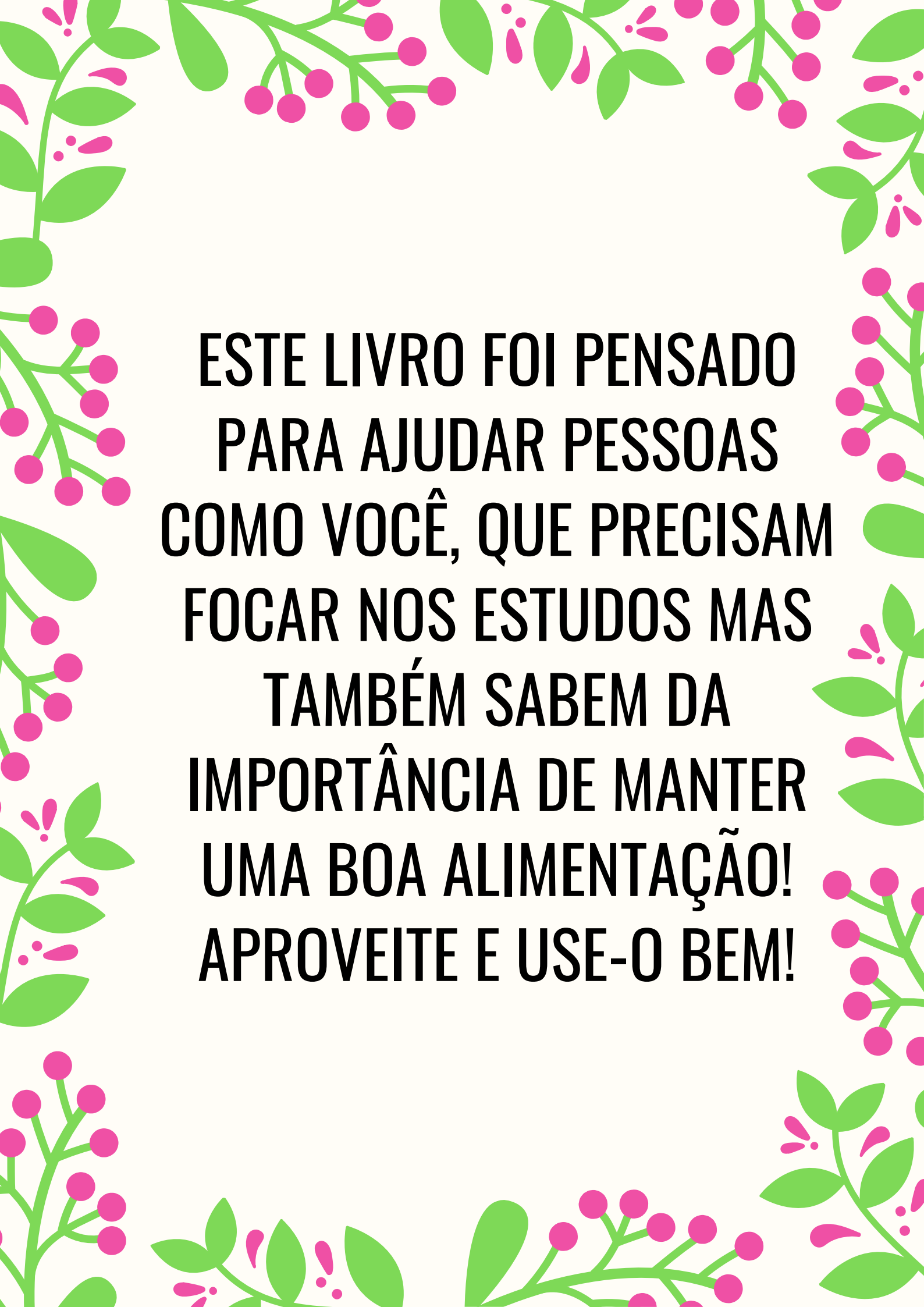
Antes que apenas informativo, quisemos propor atividades que convidassem o leitor a refletir não só sobre o ato de comer em si, mas também sobre outras questões como o dormir e a prática de atividades físicas, por exemplo, pois todas elas acabam tendo impacto na vida das pessoas, e consequentemente, no comer.

Esperamos que o livro consiga atingir seus objetivos e que os leitores, de fato, consigam ao menos (re)pensar algumas de suas práticas do dia-a-dia. Agradecemos por ter chegado até aqui.



ESTE LIVRO PERTENCE A:

Escreva seu nome acima!

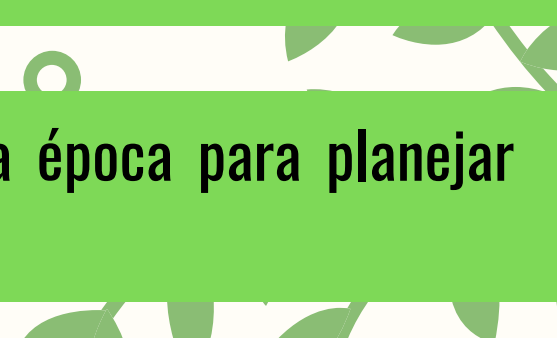


**ESTE LIVRO FOI PENSADO
PARA AJUDAR PESSOAS
COMO VOCÊ, QUE PRECISAM
FOCAR NOS ESTUDOS MAS
TAMBÉM SABEM DA
IMPORTÂNCIA DE MANTER
UMA BOA ALIMENTAÇÃO!
APROVEITE E USE-O BEM!**



Dicas de como usar este livro:

Planeje sua semana como se fosse um diário: faça as suas anotações dos compromissos do dia ou da semana!



Aproveite as dicas sobre os alimentos da época para planejar uma refeição com eles.

Reflita sobre suas práticas alimentares e aponte os seus aspectos positivos!

Compartilhe as informações que você tem aqui com sua família e amigos!



Registre seus alimentos e pratos favoritos!



MAIS UM ANO QUE SE INICIA!

Este poderá ser o
ano da sua vida!

PREPARADO? ENTÃO VAMOS COMEÇAR!

“Mude a sua vida hoje. Não deixe para
arriscar no futuro, aja agora, sem
atrasos.”

Simone de Beauvoir



Janeiro

PRIMEIRO MÊS DO ANO!

Frutas, legumes e verduras do mês:

Abacaxi
Carambola
Coco verde
Fruta do conde
Laranja
Mamão
Melancia
Nectarina
Uva

Abóbora
Abobrinha
Beterraba
Pepino
Pimentão
Quiabo
Tomate

Alface
Cebolinha
Couve
Salsa

Uva

Abobrinha

Couve



Janeiro

O QUE VOCÊ PLANEJA PARA ESTE
MÊS? COMPARTILHE AQUI!

ESTUDOS

ALIMENTAÇÃO

LAZER

JANEIRO

Confraternização Universal

01

02

03

04

05

06

07

Você sabia que os alimentos da época são mais baratos?

08

09

10

Você sabe como é classificação de alimentos no Brasil?



O que são alimentos in natura?? Quais as diferenças entre os processados e ultraprocessados?

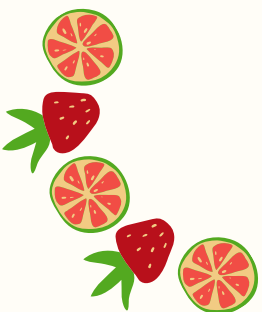
E onde se encaixam o arroz, feijão, frutas e verduras??

O Guia Alimentar para a População Brasileira, em sua 2ª edição, trouxe a nova classificação dos alimentos de acordo com seu grau de processamento:

Frutas, verduras e legumes são alguns dos exemplos de alimentos in natura, pois são alimentos obtidos diretamente de plantas ou animais

Arroz, feijão e outros grãos são minimamente processados, uma vez que passam por limpeza, remoção de partes não comestíveis, fracionamento.

Pães, queijos, frutas em calda são alimentos processados, fabricados pela indústria, em que são adicionados sal ou açúcar, ou outro ingrediente, para tornar o alimento mais durável e palatável.



Macarrão instantâneo, bolachas recheadas, salgadinhos de pacote são exemplos de ultraprocessados, formulações industriais feitas com ingredientes de nome difíceis e que não lembram comida

Óleos, gorduras, sal, açúcar são ingredientes culinários utilizados para temperar e cozinhar alimentos, e para criar preparações culinárias. Devem ser usados com moderação, e contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação.

Ficou complicado de entender? Abaixo, está um exemplo das diferenças dessa classificação:

In Natura



Espiga de Milho

Processado



Milho Enlatado

Ultraprocessado



**Cereal
açucarado de Milho**

11

12

Quanto de água você bebe por dia?

13

14

15

16

17

18

19

20

Já comeu a sua porção de fruta hoje?

Como ter uma alimentação saudável?

O Guia Alimentar traz também os "Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável", que são dicas de como podemos ter uma alimentação saudável. Confira as dicas no quadro abaixo:

- 1) Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação;
- 2) Use óleos, sal e açúcares em pequenas quantidades para temperar ou cozinhar seus alimentos e preparações culinárias;
- 3) Limite o consumo de alimentos processados, comendo em pequenas quantidades;
- 4) Evite o consumo de alimentos ultraprocessados, pois além de serem prejudiciais à saúde, impactam na cultura, vida social e meio ambiente;
- 5) Coma com regularidade e atenção, em ambientes apropriados (locais limpos, confortáveis e tranquilos), e, sempre que possível, na companhia da família ou amigos;
- 6) Faça compras em locais que tenham variedades de alimentos in natura ou minimamente processados (mercados, feiras livres, feira de produtores), e prefira sempre frutas, legumes e verduras da estação, pois são mais nutritivos e baratos;
- 7) Desenvolva, exercite e partilhe habilidades culinárias. Se você não tem essas habilidades, procure aprender a cozinhar! Converse com pessoas que saibam cozinhar, peça receitas, consulte a internet e permita-se! Comece a cozinhar!
- 8) Planeje o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece. Planeje as compras de alimentos, organize a despensa, e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida essa responsabilidade com aqueles que moram com você!
- 9) Quando estiver fora de casa, dê preferência a locais que servem refeições feitas na hora a um preço justo. Restaurantes de comida a quilo, refeitórios de escolas ou universidades podem ser boas opções. Evite fast-foods!
- 10) Seja crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação que são veiculadas em propagandas comerciais e nas redes sociais.



A combinação brasileira arroz com feijão é uma ótima pedida para suas refeições, pois, além de acessível e saborosa, é altamente nutritiva, fornecendo proteínas e protegendo o coração!



21

22

23

24

25

Quantas variedades de frutas você consome por dia?

26

27

Quando foi a última vez que você experimentou um alimento novo?

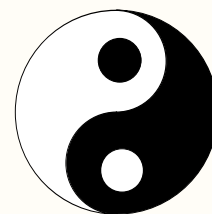
28

29

30

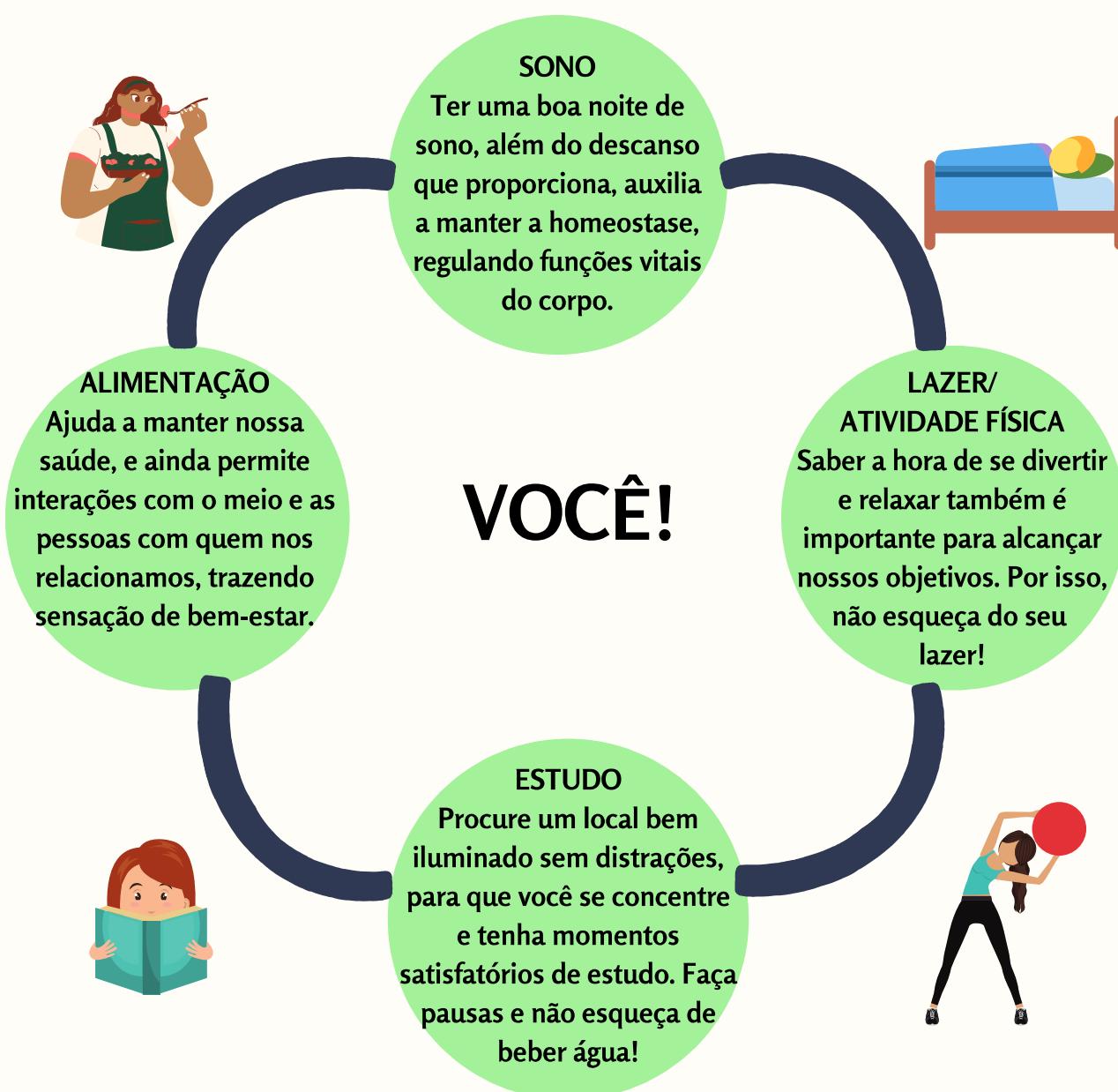


Em busca do equilíbrio!



Para que nosso corpo funcione bem, ele sempre está em busca de um estado de equilíbrio interno, chamado de homeostase. O equilíbrio externo, das atividades que exercemos, também auxilia na homeostase, sendo importante nossa gestão sobre o tempo que cada uma delas vai ter durante nosso dia.

Se uma atividade atrapalha o desempenho de outra, pode ser que esteja na hora de reorganizar a divisão do seu tempo para cada atividade. Ter consciência desse processo e ser ativo na gestão das suas atividades pode auxiliar na conquista de seus objetivos. Que tal conferir algumas dicas sobre a importância de cada atividade?



31

Anotações

Lista de compras

O mês acabou! Como você avalia que foram as suas atividades em janeiro?

Como foram seus estudos? Atingiu seus objetivos?

Como foi a sua alimentação? Quais foram os aspectos positivos?

Como foram seus momentos de lazer? Conseguiu aproveitar seus períodos de descanso?



Fevereiro vem aí...

*Um mês novinho
pela frente!*

"Não há sucesso sem dificuldade."

Sófocles



Fevereiro

MÊS #2 DO ANO!

Frutas, legumes e verduras do mês:

Abacate
Ameixa
Carambola
Coco verde
Figo
Goiaba
Maçã
Jaca
Pera
Pêssego
Uva

Abóbora
Gengibre
Pepino
Pimentão
Tomate
Milho verde
Quiabo

Alface
Agrião
Chicória
Escarola
Hortelã
Repolho



Goiaba



Gengibre



Agrião



Fevereiro

O QUE VOCÊ PLANEJA PARA
ESTE MÊS? COMPARTILHE AQUI!

ESTUDOS

ALIMENTAÇÃO

LAZER

FEVEREIRO

01

02

Como você planeja suas refeições?

03

04

05

Alimentação Saudável: o que é ?



A alimentação tem destaque nas mídias digitais e impressas, e sempre há a veiculação de novos alimentos ou dietas milagrosas. Entretanto, é preciso ter muito cuidado com esse tipo de informação pois um alimento isolado não será capaz de fazer milagres; além disso, dietas milagrosas e difíceis de se manter, que focam na restrição de determinados alimentos, podem trazer prejuízos para a nossa saúde e bem-estar.



A restrição pode levar à compulsão!

Ter uma alimentação saudável não significa restringir um alimento ou grupo alimentar.

Prefira comida de verdade!

Fazer boas escolhas alimentares, dando preferência a alimentos in natura e minimamente processados e diminuindo consumo de ultraprocessados já é o primeiro passo para ter uma alimentação saudável.

Planeje a sua alimentação durante o dia e a semana. Procure fazer, também, as compras com uma lista de itens que você precisa adquirir. Essas pequenas ações já ajudam na gestão do tempo e do dinheiro. Tente descobrir feiras perto de sua casa, e sempre que possível, prefira alimentos orgânicos comprados direto do produtor.

Busque o equilíbrio em suas escolhas alimentares, pois mesmo alimentos considerados saudáveis, quando em excesso, podem ser danosos.



06

07

08

09

10

Como está a sua preparação para a volta às aulas?

VOCÊ SABE O QUE VAI COMER HOJE? E AMANHÃ?

#DICA: Monte o seu cardápio da semana! Escreva o que você pretende comer e o local onde irá se alimentar em cada dia.

Pode parecer simples, mas já auxilia na organização dos horários e até nas compras que serão feitas na feira ou supermercado.

Meu cardápio semanal:

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira
Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado
Domingo		

FEVEREIRO

11

12

Quanto de água você bebe por dia?

13

14

15



Por que comemos o que comemos?

Nós, seres humanos, somos animais onívoros, ou seja, capazes de comer de tudo. Entretanto, sempre escolhemos o que vamos comer, classificando os alimentos em comíveis e não-comíveis, apesar de serem comestíveis. Essa classificação varia de acordo com os aspectos da comida em si, e também os aspectos culturais, biológicos, sociais, econômicos, antropológicos, os quais determinam as nossas escolhas alimentares.

Qual a diferença entre comestível e comível?

Comestível

Aquilo que é possível ser comido, que é bom ou próprio para consumo.



Comível

Aquilo que é biopsicosociocultural, antropológica ou financeiramente aceito para consumo.

Cada pessoa pode ter um senso diferente de comestível e comível, dependendo do contexto ao qual está inserido. Um exemplo pode ser o consumo de buchada ou dobradinha. Para muitos, é considerado um prato delicioso; para outros tantos, é classificado como algo repulsivo. Não há certo ou errado, apenas a classificação de cada pessoa com relação ao que vai ser consumido.

Conheça os fatores determinantes do nosso consumo alimentar:

Relacionados à comida:

SABOR

APARÊNCIA

Relacionados às pessoas
(comedores):

ASPECTOS
SOCIAIS

ASPECTOS
CULTURAIS

ASPECTOS
BIOLÓGICOS

ASPECTOS
PSICOLÓGICOS

ASPECTOS
ECONÔMICOS

ASPECTOS
ANTROPOLÓGICOS

Apesar de todos esses fatores, ter mente aberta em relação à sua alimentação, buscando conhecer novas formas de comer determinado alimento, ou, então, incorporando novos alimentos na sua alimentação pode ser recompensador. O ato de comer é muito importante para nós!

Coma como um onívoro, e lembre-se: "biodiversidade na alimentação significa mais biodiversidade nos campos."

16

17

Que salada você comeu hoje?

18

19

20



VAMOS PLANEJAR UMA REFEIÇÃO?

Imagine que você terá de preparar o almoço do dia seguinte, e o cardápio será vegetariano: arroz, feijão, couve refogada e salada mista.

E agora, o que fazer para se sair bem nessa? Podemos aplicar o método PLEA para ajudar nessa tarefa!

O PLEA consiste em Planejar, Executar e Avaliar! Então, vamos começar?

Planejar:

A) Certifique-se quantas pessoas irão almoçar no dia seguinte. Isso ajudará a pensar nas quantidades dos ingredientes.

Quantas pessoas virão almoçar?

B) Qual receita você vai usar?

C) Quais ingredientes você tem em casa?

D) Esses ingredientes são em quantidade suficiente para a preparação?

E) O que você precisará comprar no mercado? Preencha a lista de compras ao lado com a quantidade necessária de cada alimento!

LISTA DE COMPRAS

1kg arroz

2 maços de couve

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A lista ajuda no planejamento da compra de alimentos e evita o esquecimento de algum item, além de permitir que haja foco na hora da aquisição dos produtos, sem que haja compras desnecessárias. Por isso, também auxilia na economia doméstica!



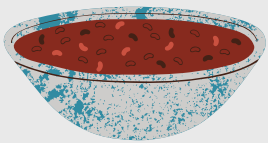
Executar:



A) O que você irá preparar primeiro? Qual a preparação que irá demandar mais tempo? Comece por ela!



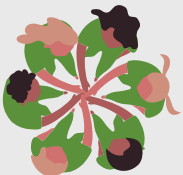
Ao checar a receita, você notou que o feijão precisa ser deixado de molho por pelo menos 8h/12h? Esse passo é muito importante para minimizar os fatores antinutricionais do feijão e também para facilitar seu cozimento.



B) Mãos à massa! Siga as suas receitas e comece a lavar, cortar, cozinhar seus alimentos! Peça ajuda caso não consiga executar todas as tarefas.



Lembre-se que o almoço do dia depende de você e do trabalho da sua equipe!



Ao temperar as preparações, evite colocar muito sal, pois é mais fácil corrigir a falta de sal do que o seu excesso.



Avaliar:



- A) O resultado ficou como você esperava?
- B) Como foi a experiência de preparar essa refeição?
- C) Como foi a reação de seus familiares ou amigos sobre a refeição preparada?
- D) Qual fator facilitou a produção da refeição?
- E) Que aspectos positivos você tira dessa experiência?

NOTA GERAL DA REFEIÇÃO PREPARADA

Independente da nota que você dê para a refeição preparada, o importante é a experiência em si, de entrar em contato com os alimentos e descobrir novos aromas e sabores. Cozinhar pode ser mais tranquilo do que se imagina, e desenvolver essa habilidade pode trazer muitos benefícios para sua vida!

21

22

O que é fundamental na sua alimentação?

23

24

25

26

27

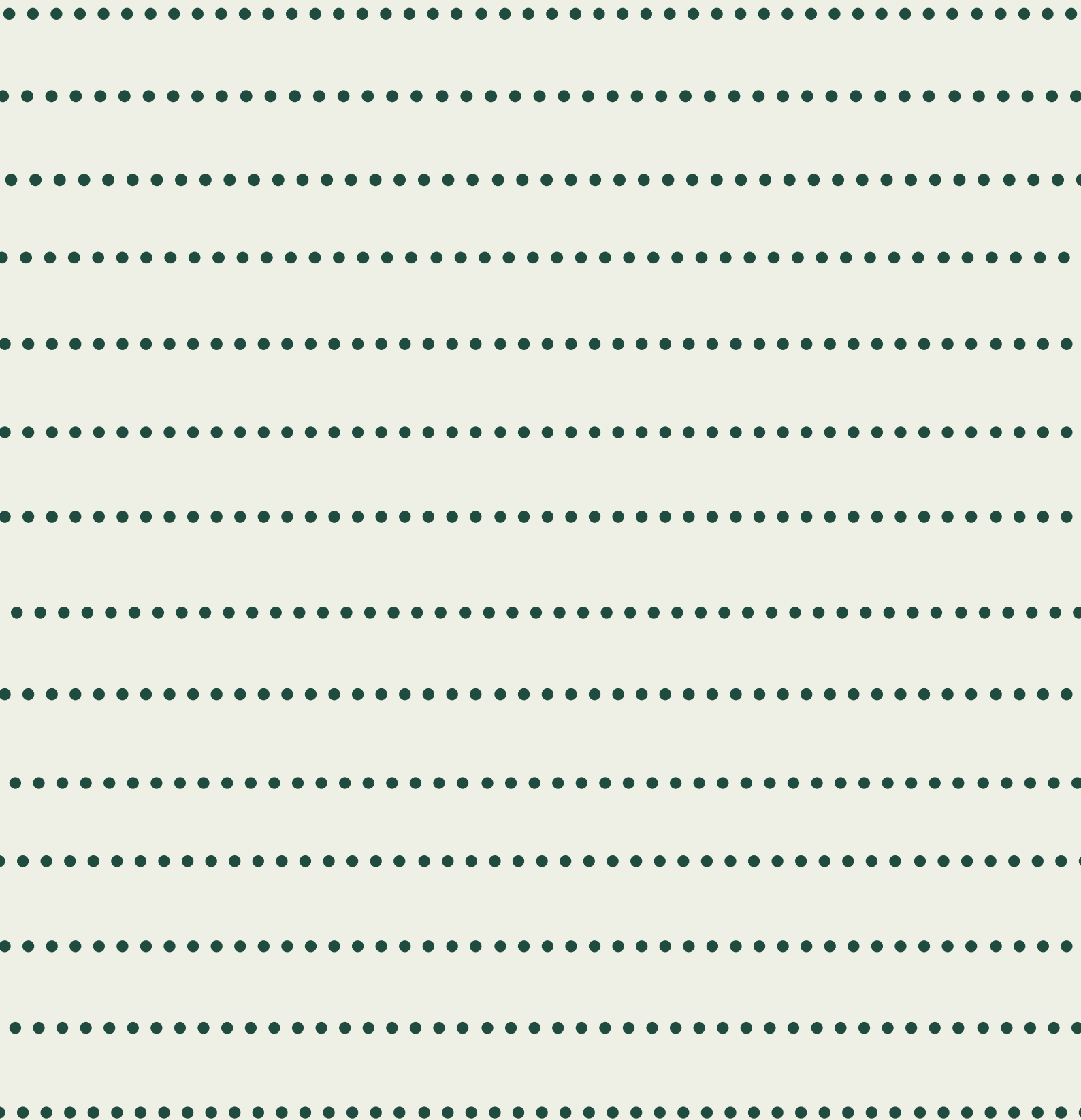
Quantos copos de água já bebeu hoje?

28

29

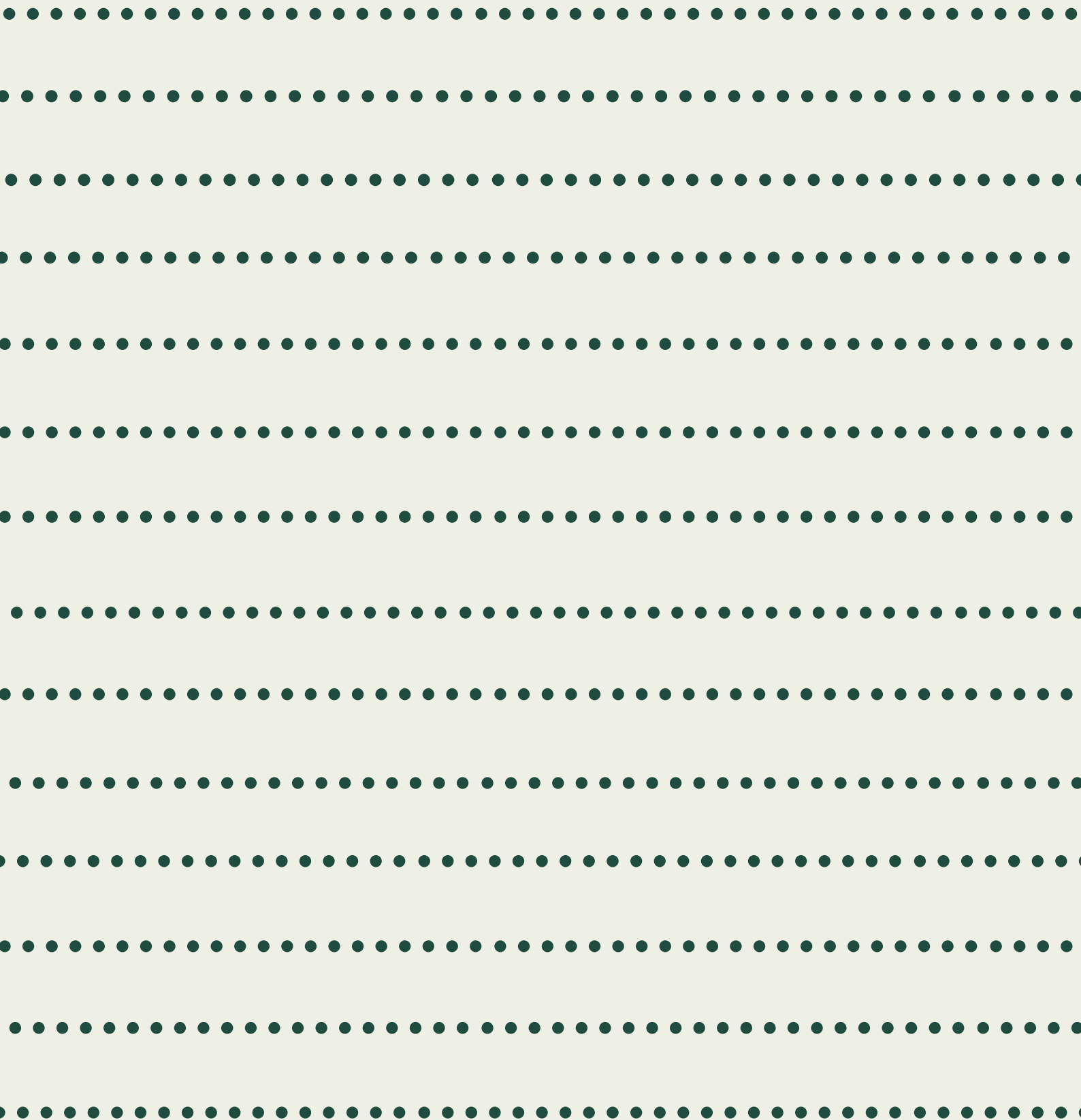
Escreva uma carta para o seu eu do futuro, contando suas expectativas e preocupações, suas metas e sobre como você pretende alcançá-las.

É um texto endereçado para si mesmo, por isso seja sincero e sinta-se livre para escrever o que quiser!

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 15 rows of small, dark green dots spaced evenly across the page.

Escreva uma carta para o seu eu do futuro, contando suas expectativas e preocupações, suas metas e sobre como você pretende alcançá-las.

É um texto endereçado para si mesmo, por isso seja sincero e sinta-se livre para escrever o que quiser!

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 15 rows of small, dark green dots spaced evenly across the page.

O mês acabou! Como você avalia que foram as suas atividades em fevereiro?

De 0 a 10, como você avalia seu comprometimento com os estudos nesse mês?

()0 ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 ()6 ()7 ()8 ()9 ()10

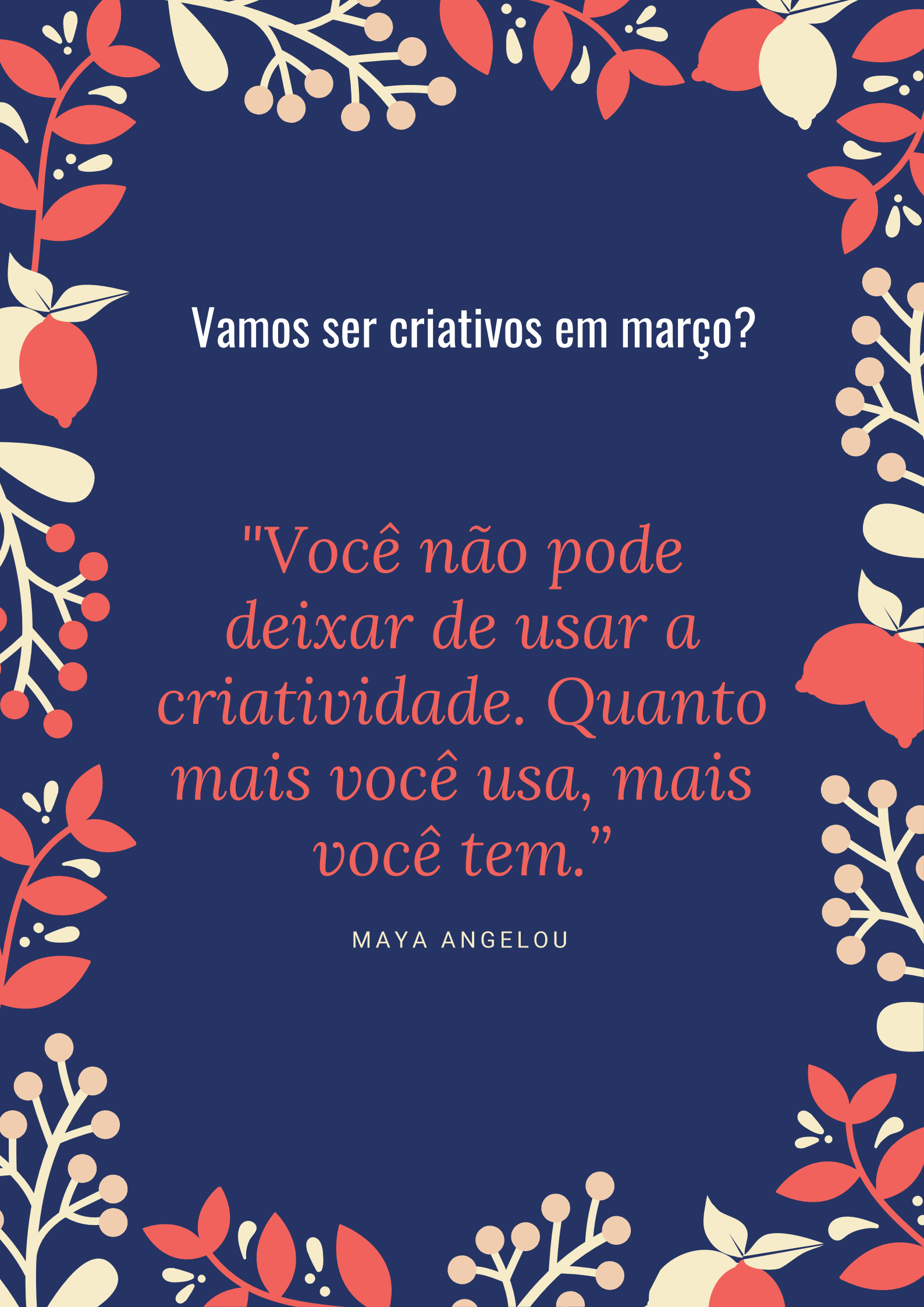
O que você poderia fazer para melhorar essa nota?

De 0 a 10, como você avalia seu comprometimento com a alimentação?

()0 ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 ()6 ()7 ()8 ()9 ()10

Quais aspectos positivos da sua alimentação?

Quais os momentos de lazer foram marcantes nesse mês?



Vamos ser criativos em março?

*"Você não pode
deixar de usar a
criatividade. Quanto
mais você usa, mais
você tem."*

MAYA ANGELOU

Março

MÊS #3 DO ANO!

Frutas, legumes e verduras do mês:

Abacate
Abacaxi
Ameixa
Banana-maçã
Figo
Goiaba
Jaca
Laranja pera
Maçã
Mamão
Uva

Abóbora
Abobrinha
Berinjela
Beterraba
Cará
Chuchu
Gengibre
Inhame
Milho verde
Nabo
Pepino
Quiabo
Tomate

Alface
Almeirão/Radite
Chicória
Escarola
Espinafre
Louro
Mostarda
Orégano
Repolho
Rúcula
Salsa



Jaca



Quiabo



Espinafre



Março

O QUE VOCÊ PLANEJA PARA
ESTE MÊS? COMPARTILHE AQUI!

ESTUDOS

ALIMENTAÇÃO

LAZER

MARÇO

01

02

Como você planeja suas refeições?

03

04

05

06

07

08

Quais suas verduras favoritas?

09

10

E como está a minha alimentação?

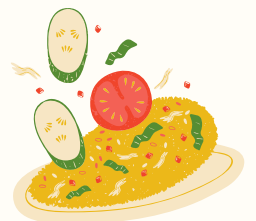


Como você acha que está sua alimentação hoje?

Quais fatores você considera na hora de comprar alimentos?

Quantas refeições você faz por dia? De que forma elas são planejadas?

Que aspectos positivos você destaca na sua alimentação? Por quê?



Pense no seu cardápio para as refeições de amanhã! O que você quer comer?

Café da manhã

Lanche da manhã (?)

Almoço

Lanche da tarde (?)

Jantar

Lanche da noite (?)

MARÇO

11

12

Como seria seu café da manhã dos sonhos?

13

14

15

MARÇO

21

22

Tem fome de quê?

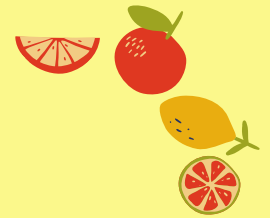
23

24

25



Frutas e verduras: por que consumir?



A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o consumo de 400g de frutas e verduras por dia a fim de prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis (DCNTs).

Você sabe o
que são as
DCNTs?

São doenças altamente incapacitantes relacionadas ao estilo de vida, como as doenças do coração (cardiovasculares), alguns tipos de câncer, obesidade, diabetes tipo 2, pressão alta, entre outras.

O Brasil possui grande variedade de frutas e verduras disponíveis, entretanto o consumo desses alimentos pelos brasileiros ainda está abaixo do recomendado.

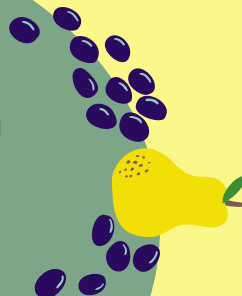


O "5 ao Dia" é um dos muitos programas para promover consumo de frutas e verduras no mundo, e incentiva a ingestão de pelo menos 5 porções de frutas e verduras de cores diferentes ao dia. Assim, há a garantia das diversas vitaminas e minerais, além de outros nutrientes presentes nesses alimentos. Você já reparou como são as cores das suas refeições?

Pequenas mudanças em práticas alimentares como a inclusão de mais frutas e verduras durante o dia já podem trazer melhoras interessantes em toda a saúde.



As frutas e verduras são leves, ricas em água e fibras, cheias de vitaminas e minerais, além de muito saborosas e refrescantes!



26

27

28

29

30

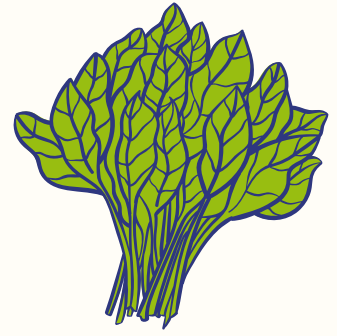
Bolacha x Biscoito?

Anotações

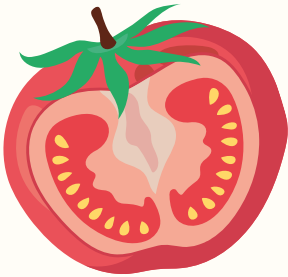
Lista de compras

Como ter salada sempre disponível?

Como você considera seu consumo de verduras cruas ou cozidas?

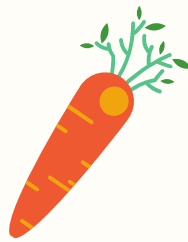


O que te impede de comer mais saladas e verduras cozidas?



DICA #1

Deixe suas verduras já lavadas e porcionadas em potes para facilitar o consumo durante a semana!



Como higienizar?

Lavar as folhas e verduras um a um, em água corrente. Feito isso, deixe os vegetais de molho em água com hipoclorito de sódio: para 1 litro de água, adicione uma colher de sopa de hipoclorito, por 15 a 30 minutos. Depois, lavar em água corrente novamente.

DICA #2

Congele as verduras que você não conseguir comer: coloque em água fervente por 2 a 3 min, depois coloque em água gelada, e leve para o freezer.

Técnica de "branqueamento"

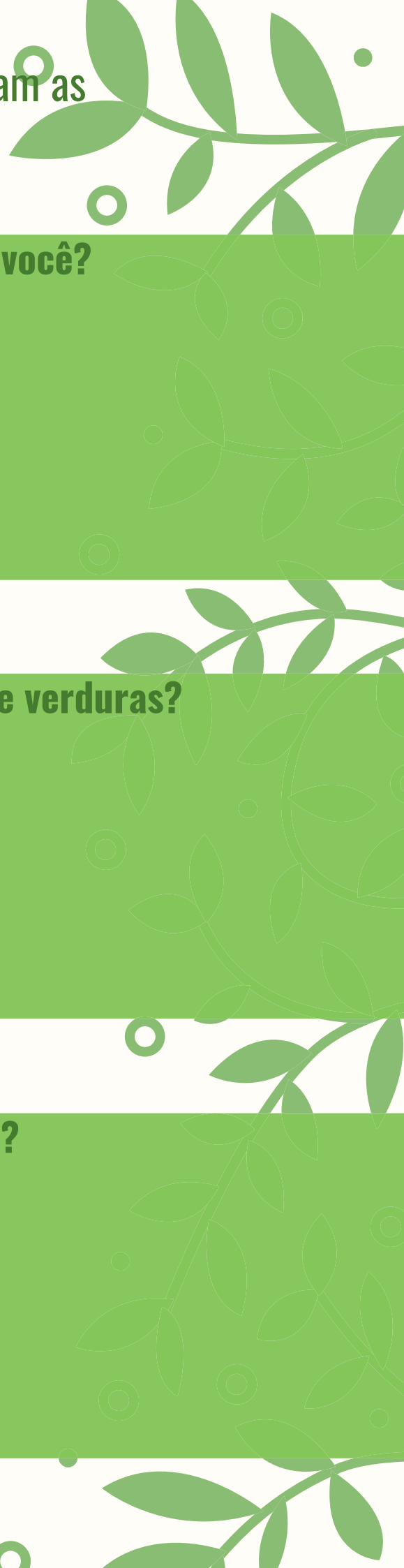
Deixe secando suas verduras e depois coloque em sacos ou potes plásticos, e guarde na geladeira.

O mês acabou! Como você avalia que foram as suas atividades em março?

Qual estratégia de estudo é sucesso com você?

Como você avalia seu consumo de frutas e verduras?

Você se divertiu como gostaria em março?



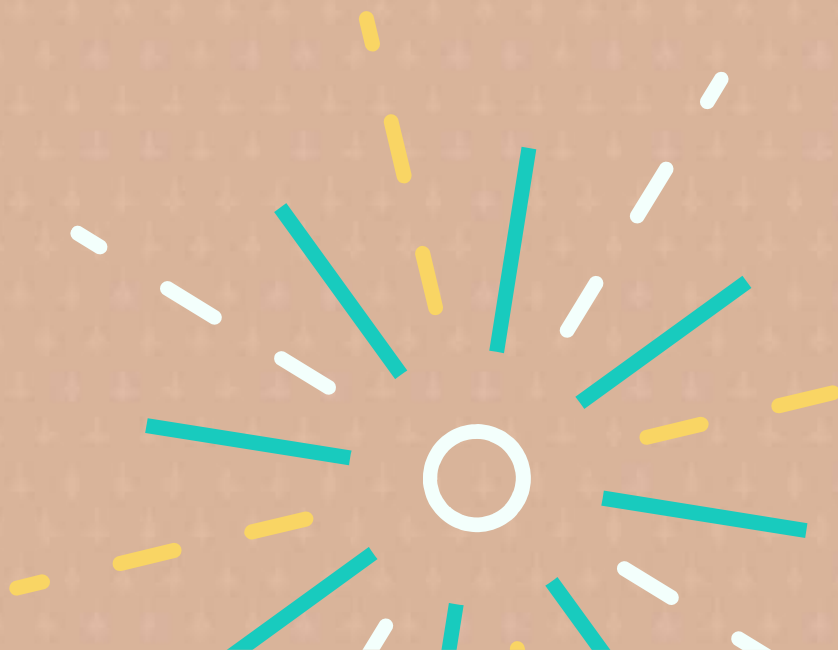


ABRIL VEM COM TUDO!



"NINGUÉM IGNORA TUDO. NINGUÉM SABE
TUDO. TODOS NÓS SABEMOS ALGUMA COISA.
TODOS NÓS IGNORAMOS ALGUMA COISA.
POR ISSO APRENDEMOS SEMPRE."

PAULO FREIRE



Abril

MÊS #4 DO ANO!

Frutas, legumes e verduras do mês:

Abacate
Banana-maçã
Caqui
Figo
Maçã gala
Mamão
Pera

Abóbora
Abobrinha
Batata doce
Berinjela
Beterraba
Chuchu
Gengibre
Pepino
Tomate

Almeirão/Radite
Chicória
Couve chinesa
Nabo
Repolho
Rúcula
Salsa



Caqui



Berinjela



Couve chinesa



Abril

O QUE VOCÊ PLANEJA PARA
ESTE MÊS? COMPARTILHE AQUI!



ESTUDOS



ALIMENTAÇÃO



LAZER



ABRIL

01

Qual maior mentira que você já ouviu sobre alimentação?

02

03

04

05

06

07

08

09

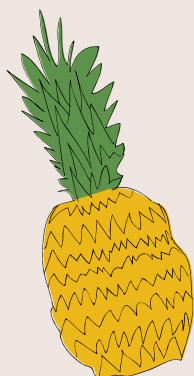
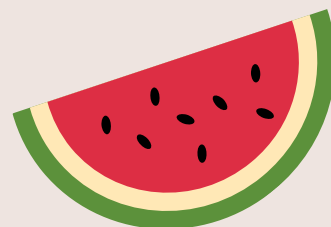
10

Que prato lembra a sua infância?



No mundo das frutas!

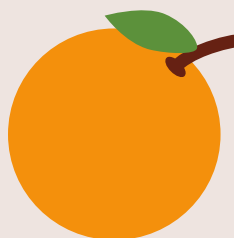
Como você considera seu consumo de frutas?



O que te impede de comer mais frutas?

DICA #1

Aproveite as frutas da época, pois elas são mais baratas e estão com ápice de nutrientes nesses períodos!



DICA #2

Inclua as frutas no intervalo das refeições maiores, ou também como sobremesa do almoço ou da janta!



Desafio das frutas: quantas você conhece?



Uma atividade simples mas que pode revelar seu conhecimento sobre o nome das frutas: caça-palavras! Vamos lá?

AMIGDORAHTACEROLALAGARTSCHSUSHIANACONDANJBVPOTORANJASHOWRSTQWCDGOIABAAMT
PREDIABACATEAQUAVIDTOLXADWSVBERGIMOTLOPAMORAUSFRENVXALEYZXS GAMESITTUDCOCO
JACA VALETERA ICAMEIXAKALEFXSOAMOTREBGSASHIMINJHGSCARAMBOLAKANURSULABANAPRO
CADELONESPERAUMISUKIYCEREJA IESTNHOWULABANANAJSDGERSIPETOTEMOCAJUH FDECAMOLFI
LARANJAOXIRHIAHIALICHIAOJETUSALKGRTIBCAMELEROABACAXIURUSAZULMJCHRESATINBUIGRA
PORTOFRTUBICASHJINMESUVCMELANCIATICHONUTDEFALUBIAMICOLVARGRAVIOLATRENO PLOBUI
ALAPESSEGONUIZATRAMIRTILOAZUPOSAHIEJUARENIABIDAPITANGAWERITAJUNIO LUANMARMELO
TAEKWONHUACAQUIESQUILTIOAGUTAMORANGOCARITADEMAIDIOALUVERTBUTIAWQUIAMOLA OII
NASUOPMANGAHEURTIOGURPERATDESCXLOMVARTUNIQACAIODESAHAGETAIMOBRATA RESKIWIZI
JABUTICABALOTEAGITEJUREPITAYATUWATINUAMARACUJAOLITEAHYUTABERGAMOTAQUIROABAN

Das frutas que você encontrou no caça-palavras, qual é a sua preferida?

Quanto frutas diferentes você come por dia?

Quais frutas gostaria de incluir na alimentação? Por quê?



11

12

Como você planeja suas compras de alimentos?

13

14

15

16

17

18

Você sabe de onde vem o alimento que você come?

19

20



QUE TAL UMA SALADA DE FRUTAS PARA REFRESCAR SEU DIA HOJE?

Ingredientes

2 bananas prata

1 pêssago

1 laranja

1 punhado de uvas

1 goiaba

1 maçã

suco de laranja

Modo de fazer: pique todas as frutas e distribua em dois potinhos de vidro ou de plástico, com tampa. Adicione o suco de laranja até cobrir as frutas picadas. Decore com folhas de hortelã (opcional) e leve para gelar. Consumir bem geladinho vai trazer a refrescância das frutas para seu corpo.

OBS.: Você pode substituir a variedade de frutas conforme o que você tiver na sua casa.



21

22

Já fez seu próprio pão?

23

24

25

ABRIL

26

27

28

29

30

Você se acha vitaminado?

O mês acabou! Como você avalia que foram as suas atividades em abril?

Com relação ao seu desempenho nos estudos, marque de 1 a 5 de acordo com a sua satisfação, sendo 1 "muito insatisfeito", 2, "insatisfeito", 3, "nem insatisfeito nem satisfeito", 4, "satisfeito" e 5, "muito satisfeito":

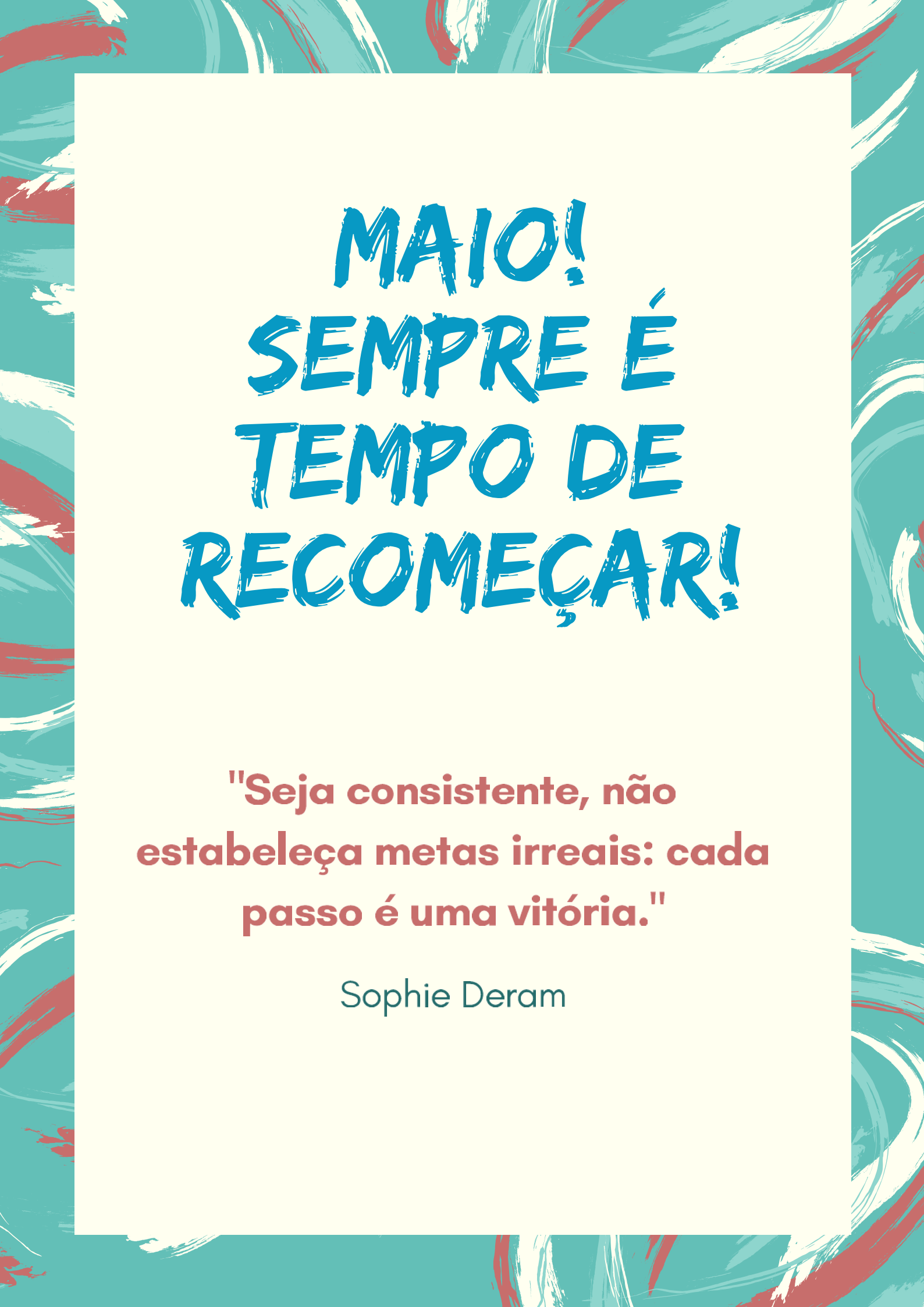
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Com relação à variedade de frutas nas suas refeições, marque de 1 a 5 de acordo com a sua satisfação, sendo 1 "muito insatisfeito", 2, "insatisfeito", 3, "nem insatisfeito nem satisfeito", 4, "satisfeito" e 5, "muito satisfeito":

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Com relação aos seus momentos de lazer, marque de 1 a 5 de acordo com a sua satisfação, sendo 1 "muito insatisfeito", 2, "insatisfeito", 3, "nem insatisfeito nem satisfeito", 4, "satisfeito" e 5, "muito satisfeito":

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5



**MAIO!
SEMPRE É
TEMPO DE
RECOMEÇAR!**

**"Seja consistente, não
estabeleça metas irreais: cada
passo é uma vitória."**

Sophie Deram

Maio

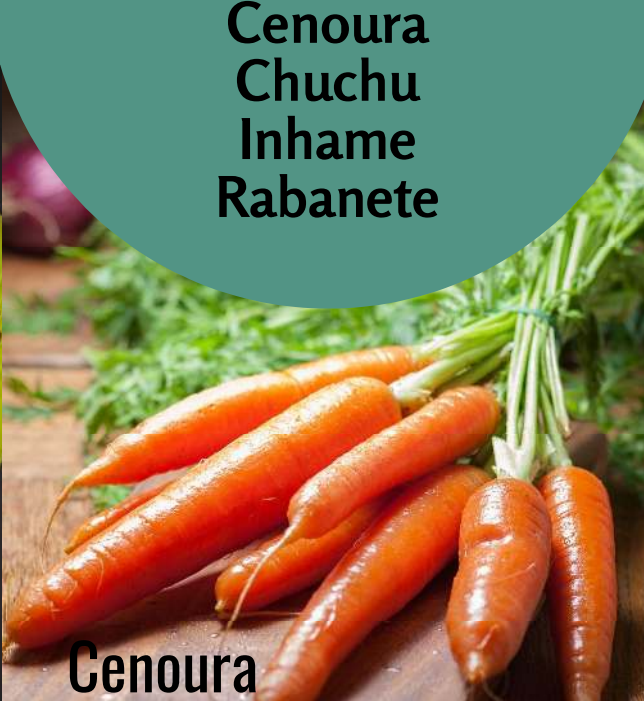
MÊS DAS MÃES!
♡ DE SANGUE E DE CORAÇÃO ♡

Frutas, legumes e verduras do mês:

Abacate
Banana-maçã
Bergamota
Caqui
Jaca
Kiwi
Maçã
Pera
Uva

Abobrinha
Abóbora
Aipim/Mandioca
Batata doce
Berinjela
Cenoura
Chuchu
Inhame
Rabanete

Almeirão/Radite
Alho poró
Erva-doce
Nabo
Louro





Maio

O QUE VOCÊ PLANEJA PARA
ESTE MÊS? COMPARTILHE AQUI!

ESTUDOS

ALIMENTAÇÃO

LAZER

MAIO

Dia do Trabalho

01

02

03

04

Que música ouvir na hora de preparar a comida?

05

06

07

08

09

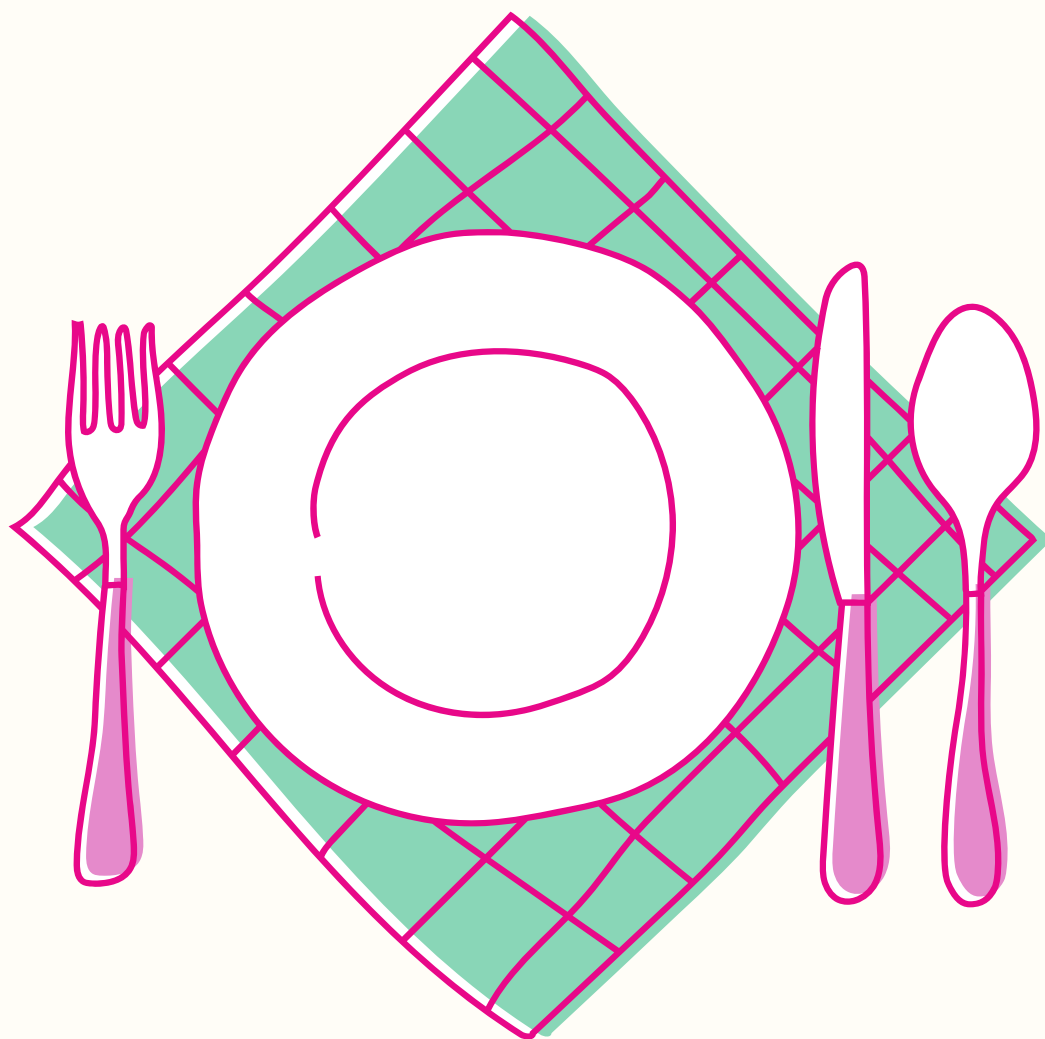
10

Que prato lhe traz uma memória afetiva?



Será que meu prato é saudável?

Para você, como seria um prato saudável? Descreva esse prato com suas palavras ou, então, se preferir, faça um desenho de como ele seria:



Se você é melhor com as palavras, descreva seu prato aqui:

CONTINUA...

Será que meu prato é saudável?



Quais foram as suas inspirações para esse prato que você desenhou/descreveu na outra página?

O quanto você pensa que seu prato de comida de hoje é parecido com o prato que representou?

A partir da leitura dos Dez passos para uma Alimentação Saudável e Adequada, que você mudaria na sua prática alimentar? Por quê?

MAIO

11

12

13

14

15

Quem prepara a comida que você come?

16

17

18

Sua família tem alguma receita passada de geração a geração?

19

20



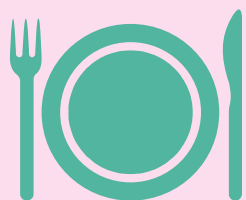
Como os alimentos chegam ao meu prato?

Você sabe de onde vêm os alimentos que estão na sua mesa?

Abaixo está uma representação simplificada da cadeia produtiva da alface comprada na feira e da pizza congelada comprada no supermercado:



Por que comprar alimentos in natura direto do produtor é mais sustentável?



Sustentabilidade e Alimentação



Você sabe onde é a feira mais próxima da sua casa?



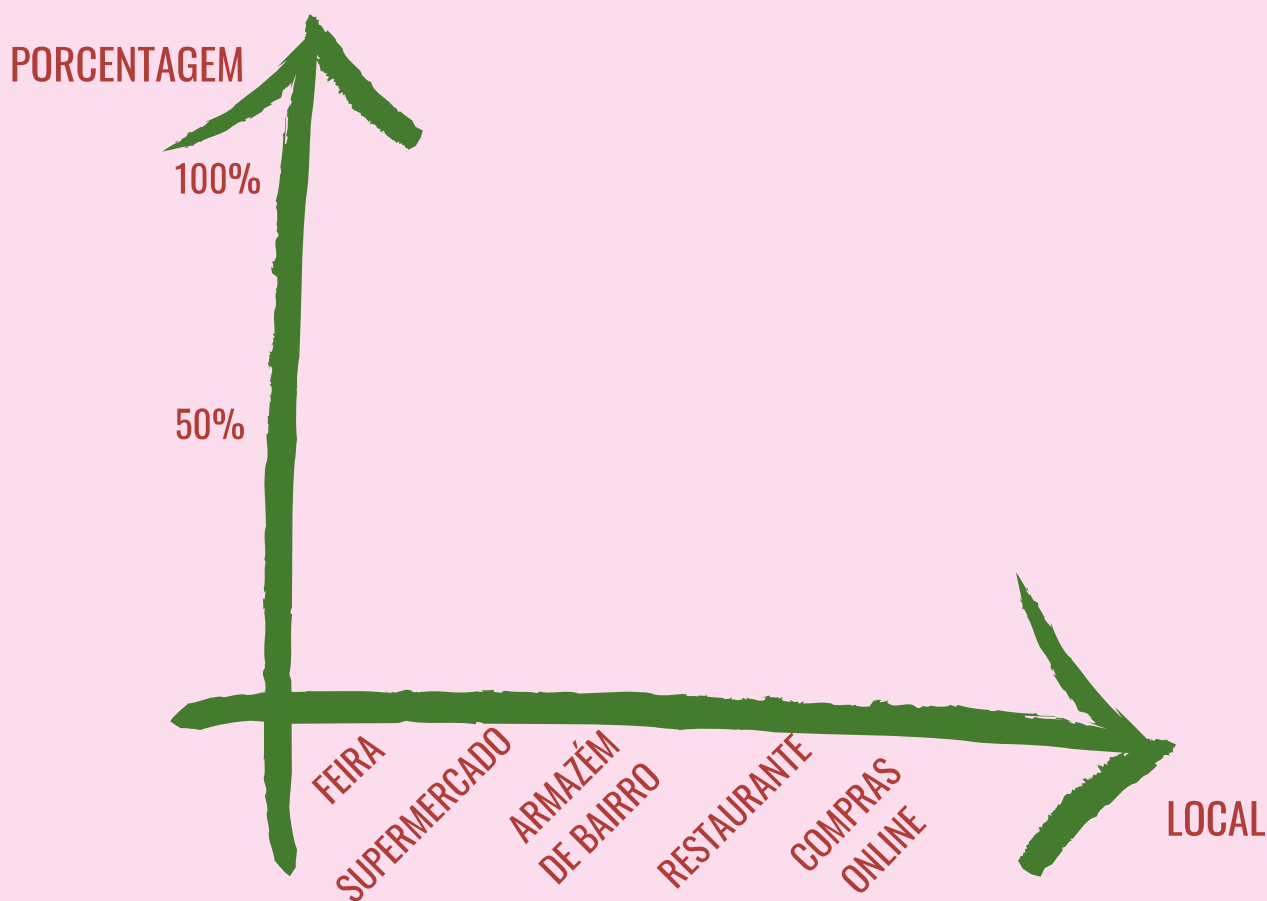
Procure no Google caso não saiba
e tente visitar assim que puder!

Porto Alegre tem mais de 40 feiras espalhadas pela cidade! E onde você mora, como é?

A feira fica na rua/avenida _____,
perto de _____
Acontece toda _____, no turno da
_____,
horário: _____



Faça um gráfico de barras que represente o local onde você compra seus alimentos:



MAIO

21

22

23

24

25

Frutas são importantes na sua alimentação?

**Como é a divisão do tempo para cada atividade
desempenhada hoje na sua vida?**

**Tente representar abaixo essa divisão, montando um gráfico
de pizza :)**



Faculdade



Alimentação



Estudo em casa



Trabalho/Estágio



Esportes/atividade física

26

27

28

Você sabia que almeirão e radite são a mesma coisa?

29

30

Qual a divisão do tempo das suas tarefas que você julga que seria a ideal?

Que aspecto da sua vida ganharia mais atenção?

☐

Faculdade

☐

☐

Alimentação

☐

☐

Estudo em casa

☐

☐

Trabalho/Estágio

☐

Esportes/atividade física

Anotações

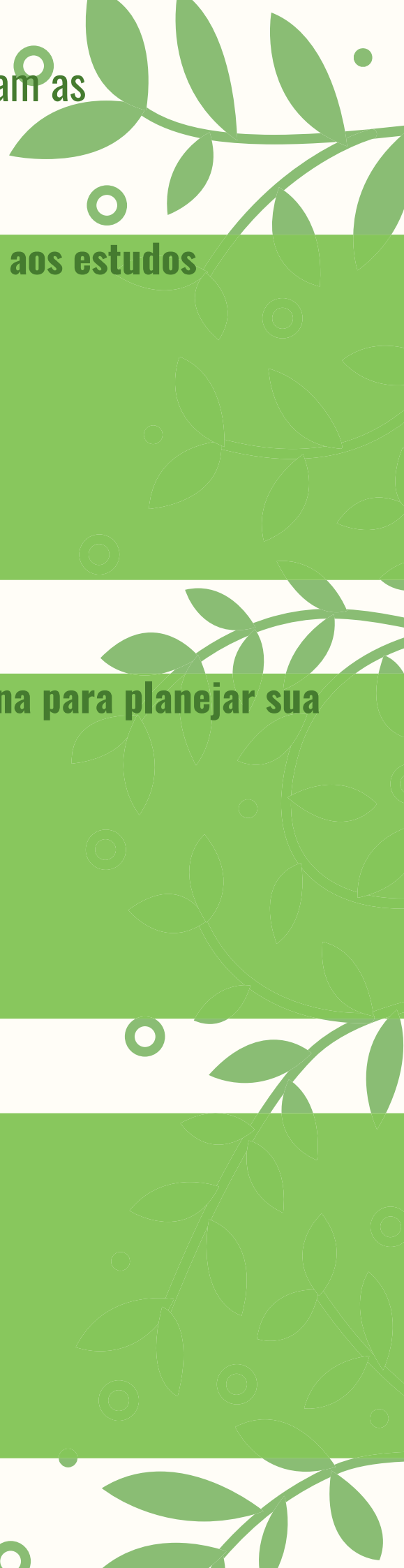
Lista de compras

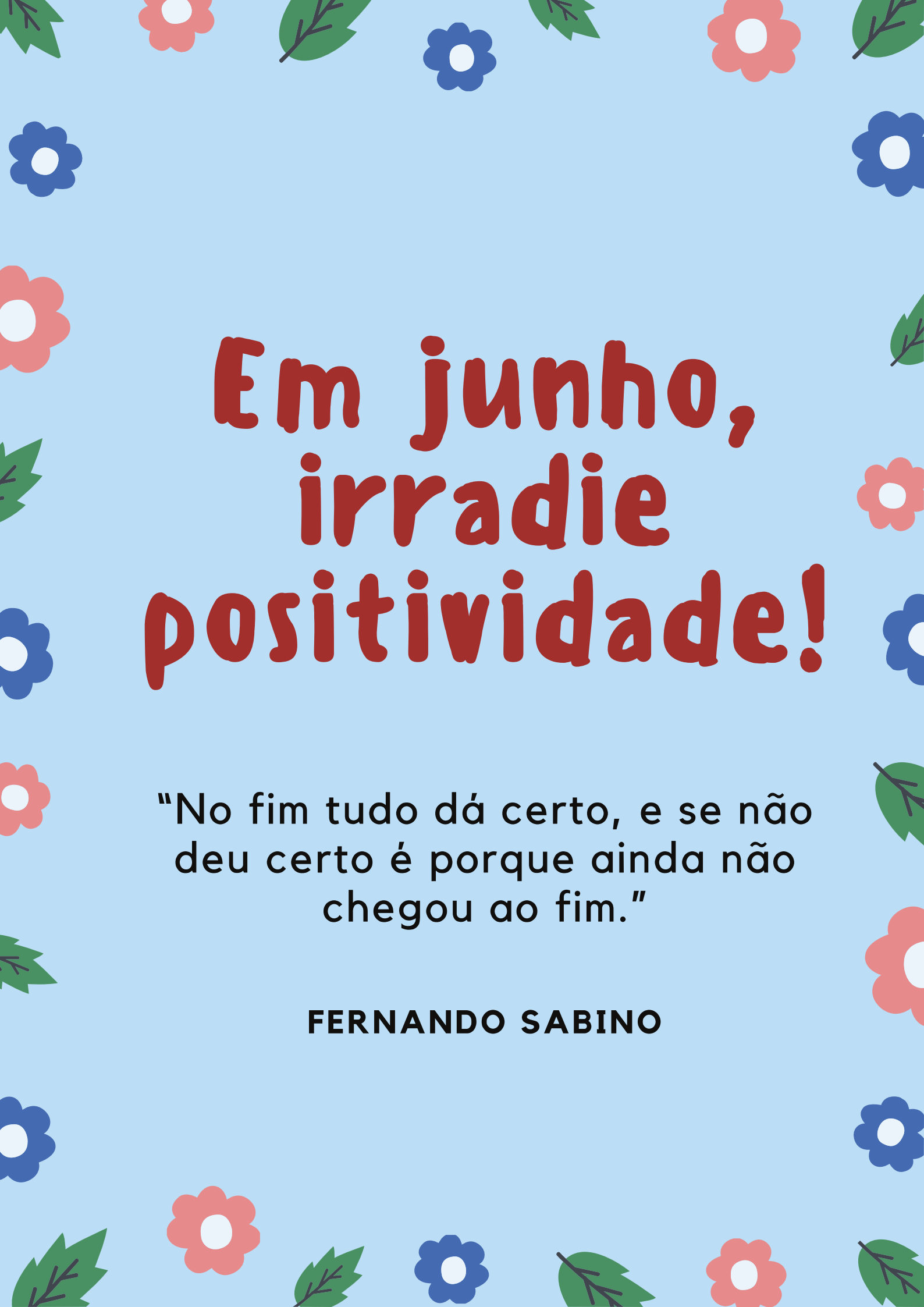
O mês acabou! Como você avalia que foram as suas atividades em maio?

Qual o seu maior aprendizado em relação aos estudos nesse mês?

Como você avalia o tempo que você destina para planejar sua alimentação?

Aproveitou seus períodos de descanso?





Em junho, irradie positividade!

"No fim tudo dá certo, e se não
deu certo é porque ainda não
chegou ao fim."

FERNANDO SABINO

Junho

MÊS DO AMOR!

Frutas, legumes e verduras do mês:

Bergamota
Carambola
Kiwi
Laranja-lima
Mangostão
Ponkan

Abóbora
Abobrinha
Aipim/Mandioca
Batata doce
Berinjela
Cenoura
Ervilha torta
Inhame
Mandioquinha

Almeirão/Radite
Agrião
Alho poró
Brócolis
Erva doce



Bergamota



Ervilha torta



Alho poró



Junho

O QUE VOCÊ PLANEJA PARA
ESTE MÊS? COMPARTILHE AQUI!

ESTUDOS

ALIMENTAÇÃO

LAZER

JUNHO

01

02

Você sabe onde é a feira mais próxima da sua casa?

03

04

05

06

07

08

Quem faz a compra de alimentos na sua casa?

09

10



Já chegamos à metade do ano!



Como você avalia que
foi seu ano até agora?

Quais os aspectos
positivos da sua
alimentação?

Como você avalia a sua
alimentação até aqui?

Qual seu maior aprendizado
até aqui?

11

12

Qual comida combina com o amor?

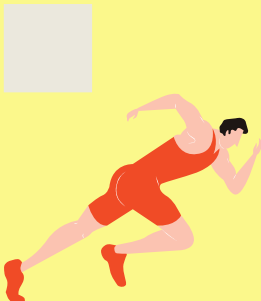
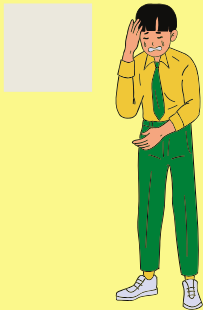
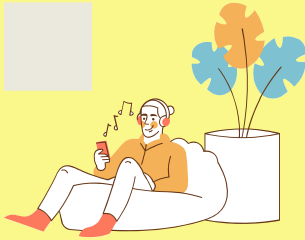
13

14

15

O que é saúde para você?

Quais as figuras representam saúde para você?



Refleta sobre as suas escolhas acima e responda: hoje, eu me vejo com saúde? O que estou fazendo para garantir que minha vida seja saudável?

16

17

18

Bebeu quanto de água até agora hoje?

19

20



Vegetarianismo? Veganismo?

O que é vegetarianismo
para você?

O que você sabe sobre
veganismo?

Vegetariano é todo aquele que retira de sua alimentação todos os tipos de carne, aves, peixes e seus derivados, podendo ou não consumir laticínios e ovos. O vegetarianismo inclui o veganismo.

O veganismo é a prática de não utilizar produtos oriundos do reino animal para nenhum fim (alimentar, higiênico, de vestuário etc).

Ovolactovegetariano
é o vegetariano que
consome ovos, leite
e derivados.

Lactovegetariano
é o vegetariano que
consome leite e
derivados, mas não
ovos.

Ovovegetariano
é o vegetariano que
consome ovos, mas
não usa leite e
derivados.

Vegetariano estrito
é o vegetariano que
não consome nenhum
tipo de alimento de
origem animal.

Você conhece alguém vegetariano/vegano? Quem?



21

22

Qual restaurante você gostaria de conhecer?

23

24

25



E como é o prato de um vegetariano?

Como você montaria seu prato se fosse vegetariano? Se você é vegetariano, descreva aqui como é o seu prato!



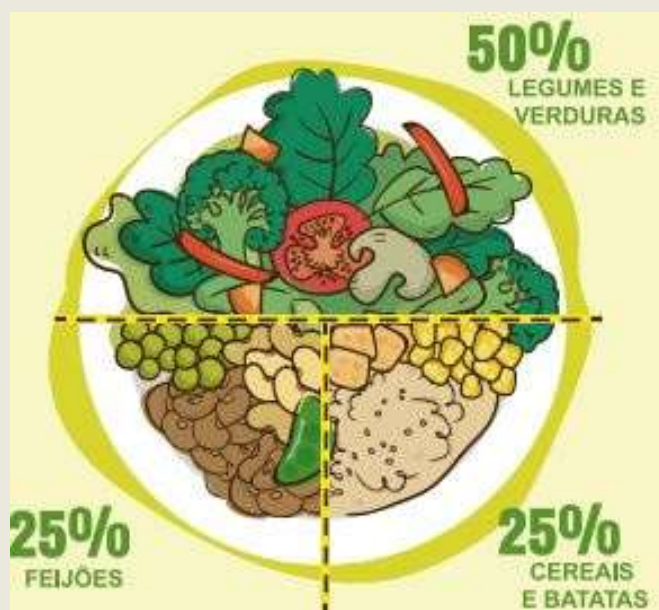
Você sabia que a substituição de proteína animal por vegetal, mesmo que em pequena escala, já traz benefícios na saúde e na prevenção de doenças?

Você sabia que as melhores fontes de proteínas vegetarianas são o grupo dos feijões? Grão de bico, feijão de todas as cores, lentilha, ervilhas, favas devem ser exploradas!

Você sabia que mesmo o onívoro pode ter deficiência de vitamina B12, e que ela não é "exclusiva" dos vegetarianos? Por isso é importante fazer exames para acompanhar sua saúde.

Você que não é vegetariano, conseguiria diminuir ou excluir o consumo de produtos de origem animal? Por quê?

Você que é vegetariano, quais foram os motivos que levaram você a tomar essa decisão?



Sugestão da Sociedade Vegetariana Brasileira para composição de um prato vegetariano estrito.

26

Como está seu consumo de água?

27

28

29

30

Que prato da culinária estrangeira você mais gosta?

O mês acabou! Como você avalia que foram as suas atividades em junho?

Com relação ao seu sucesso acadêmico, marque de 1 a 5 de acordo com a sua satisfação, sendo 1 "muito insatisfeito", 2, "insatisfeito", 3, "nem insatisfeito nem satisfeito", 4, "satisfeito" e 5, "muito satisfeito":

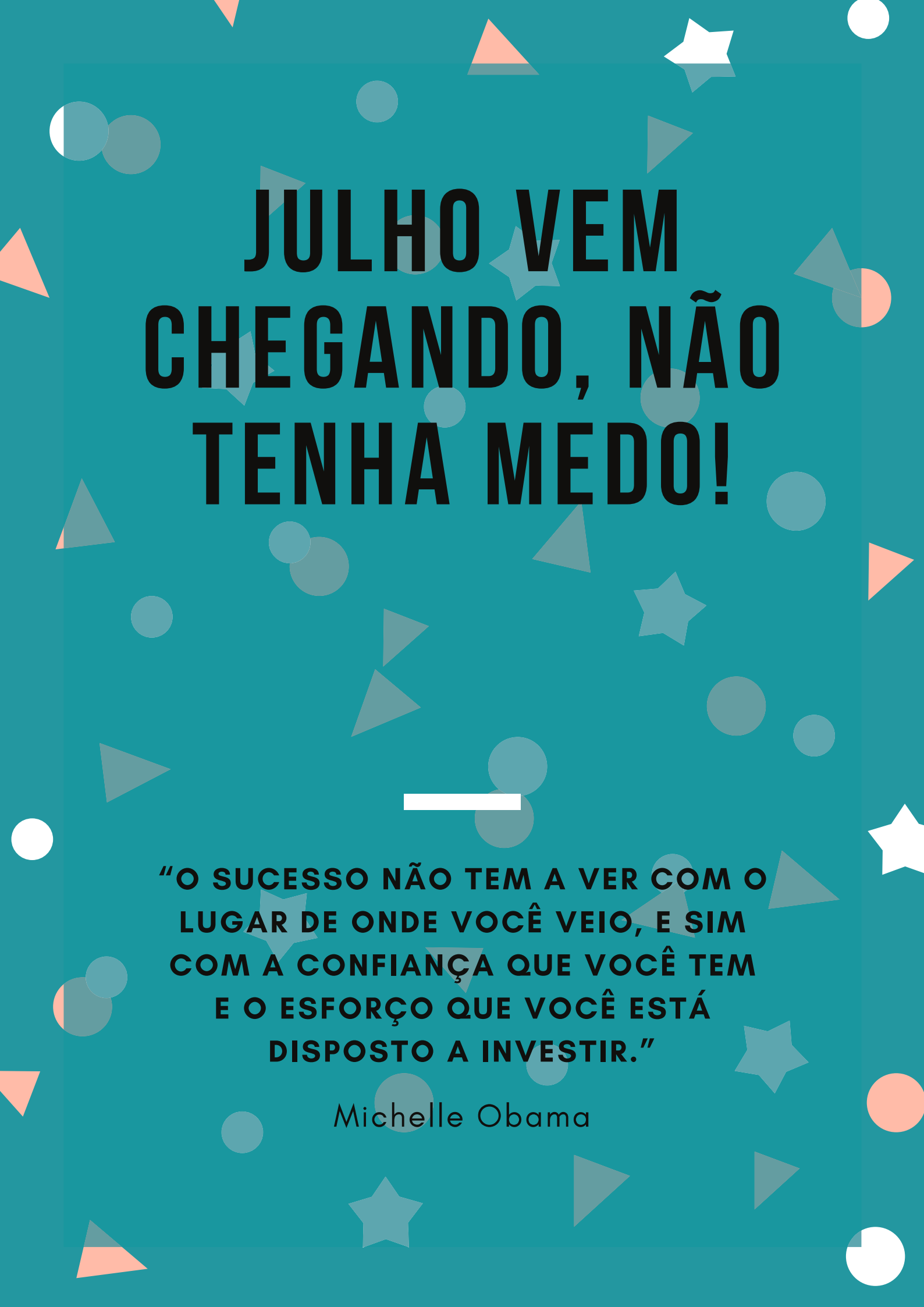
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Com relação ao seu consumo de vegetais nesse mês, marque de 1 a 5 de acordo com a sua satisfação, sendo 1 "muito insatisfeito", 2, "insatisfeito", 3, "nem insatisfeito nem satisfeito", 4, "satisfeito" e 5, "muito satisfeito":

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Com relação aos seus momentos de alegria nesse mês, marque de 1 a 5 de acordo com a sua satisfação, sendo 1 "muito insatisfeito", 2, "insatisfeito", 3, "nem insatisfeito nem satisfeito", 4, "satisfeito" e 5, "muito satisfeito":

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

The background is a solid teal color, decorated with various geometric shapes in white, light blue, and light orange. These shapes include circles, triangles, and stars of different sizes, scattered across the entire page. A thin white horizontal line is positioned above the quote.

JULHO VEM CHEGANDO, NÃO TENHA MEDO!

**"O SUCESSO NÃO TEM A VER COM O
LUGAR DE ONDE VOCÊ VEIO, E SIM
COM A CONFIANÇA QUE VOCÊ TEM
E O ESFORÇO QUE VOCÊ ESTÁ
DISPOSTO A INVESTIR."**

Michelle Obama

Julho

MÊS #7 DO ANO!

Frutas, legumes e verduras do mês:

Bergamota
Carambola
Kiwi
Laranja do céu
Tangerina

Abóbora
Aipim/Mandioca
Batata-doce
Cenoura
Cogumelo
Inhame
Milho-verde
Nabo
Pepino
Rabanete

Agrião
Alho-poró
Chicória
Coentro
Couve
Erva-doce
Espinafre
Mostarda
Salsão



Laranja do céu



Aipim



Chicória



Julho

O QUE VOCÊ PLANEJA PARA
ESTE MÊS? COMPARTILHE AQUI!

ESTUDOS

ALIMENTAÇÃO

LAZER

JULHO

01

02

03

Qual a melhor comida do inverno?

04

05

06

07

08

09

10

Comeu arroz com feijão hoje?

MEU EU NO PRESENTE

Refletindo sobre meu comportamento alimentar
depois dos 10 Passos para uma Alimentação
Adequada e Saudável:

EXISTE ALGUM COMPORTAMENTO EM RELAÇÃO
À SUA ALIMENTAÇÃO QUE VOCÊ QUEIRA
MODIFICAR? QUAL?

POR QUE VOCÊ PENSA SER IMPORTANTE
MUDAR ESSE COMPORTAMENTO?

VOCÊ JÁ TENTOU FAZER ESSA MUDANÇA
ANTES? O QUE DEU CERTO?

CONTINUA...

MEU EU NO PRESENTE

Refletindo sobre meu comportamento alimentar
depois de ler os 10 Passos para uma Alimentação
Adequada e Saudável:

ESTABELEÇA UMA OU DUAS METAS EM
RELAÇÃO A ESSA MUDANÇA QUE VOCÊ
PRETENDE FAZER:

COMO E QUANDO VOCÊ PRETENDE COMEÇAR
A MODIFICAR ESSE COMPORTAMENTO?

REGISTRE AS SUAS AÇÕES EM RELAÇÃO A
ESSA MUDANÇA E COMO VOCÊ AVALIA QUE
ESTÁ SE SAINDO:

JULHO

Para você, sopa é janta?

11

12

13

14

15

16

Já bebeu água?

17

18

19

Você se divertiu hoje?

20



CONHECENDO MINHA VONTADE DE COMER

Às vezes, fica difícil manejar o que vamos comer e que horas as refeições vão acontecer.

Também é preciso ter em mente que sem um corpo bem alimentado, você não terá forças para alcançar seus objetivos, sejam eles acadêmicos ou de manutenção da saúde.

Faça um relato de questões relacionadas com o comer, a fim de que você também esteja consciente das decisões sobre elas. Vamos lá?

A) Como seu desempenho acadêmico (na escola, faculdade) afeta o que você escolhe para comer?

B) Sendo capaz de identificar essas influências, quais atitudes vocês toma em relação a elas?

C) Quais são as suas motivações para consumir frutas e verduras? Como você avalia a quantidade consumida desses alimentos?



JULHO

21

22

Quando foi a última vez que você experimentou um alimento novo?

23

24

25

26

27

28

29

30

Beterraba crua ou cozida?



AS MINHAS COMIDAS FAVORITAS

Escreva aqui quais são os seus pratos favoritos! Quando foi a última vez que os comeu?

1) Qual seu prato salgado favorito?

2) Qual seu doce favorito?

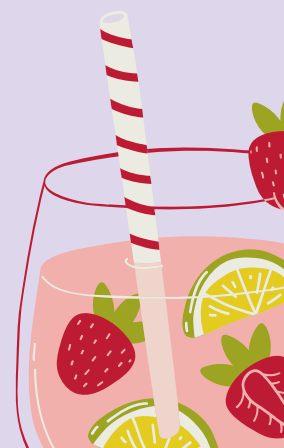
3) Qual sua fruta favorita?

4) Qual sua receita favorita?

5) Qual a sua bebida favorita?

O que você sentiu ao
responder essas
perguntas?

Nostalgia, alegria, carinho... São muitos os sentimentos que uma comida afetiva pode trazer. Comer vai além de nutrir; é cuidar e tem relação com quem a gente gosta. Valorize esses momentos!



O mês acabou! Como você avalia que foram as suas atividades em julho?

Sua forma de estudar tem sido efetiva?

O que você teve vontade de comer nesse mês?

Em qual atividade você gostaria de ter mais tempo para se dedicar?

AGOSTO, UM NOVO MÊS PARA
REALIZAR SEUS DESEJOS!

***“Você nunca sabe que
resultados virão da
sua ação. Mas se você
não fizer nada, não
existirão resultados”***

MAHATMA GANDHI

Agosto

MÊS DOS PAIS!

♡ DE SANGUE E DE CORAÇÃO ♡

Frutas, legumes e verduras do mês:

Abacate
Bergamota
Kiwi
Laranja pera
Laranja umbigo
Maçã fuji
Mamão
Maracujá

Abóbora
Abobrinha
Aipim
Cará
Cenoura
Ervilha
Inhame
Mandioquinha
Nabo
Pimentão
Rabanete

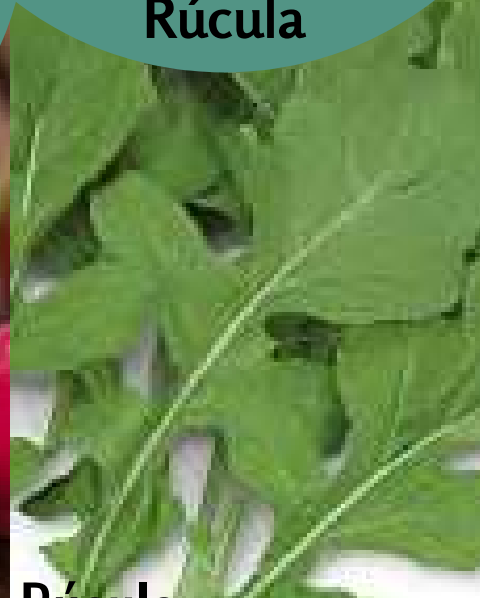
Agrião
Alho-poró
Brócolis
Chicória
Coentro
Couve
Couve-flor
Escarola
Espinafre
Mostarda
Rúcula



Maracujá



Rabanete



Rúcula



Agosto

O QUE VOCÊ PLANEJA PARA
ESTE MÊS? COMPARTILHE AQUI!

ESTUDOS

ALIMENTAÇÃO

LAZER

Como está o planejamento das suas refeições?

01

02

03

04

05

Como está seu consumo de água?

06

07

08

Para você, o que significa cozinhar para outras pessoas?

09

10



Minha receita com fruta!

Você conhece alguma receita que tenha fruta como ingrediente?
Aplique o método **PLEA** e descreva sua receita!

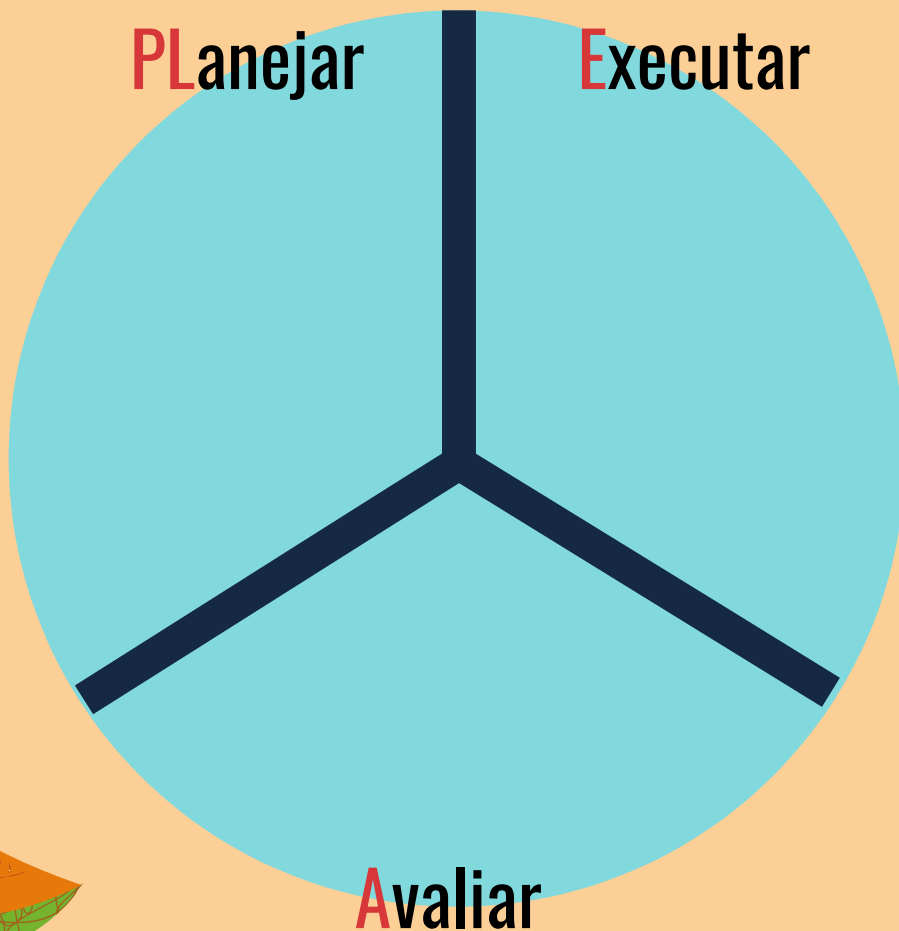
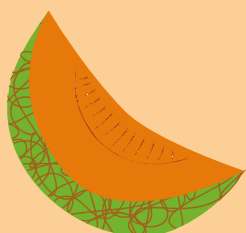
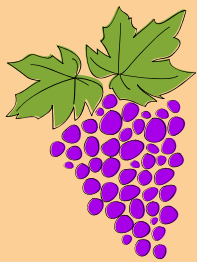
E o que era mesmo o **PLEA**?



PLanejar: o que será feito?

Executar: adquirir os ingredientes, escolher as melhores técnicas de preparo (se frito, assado, cozido ou cru)

Avaliar o processo: consumir o alimento preparado e avaliar



11

12

13

Qual das frutas deste mês você mais gosta?

14

15

16

17

18

Que salada você comeu hoje?

19

20

Prazer em comer?



Quais são as emoções e sentimentos que a comida evocam em você? Cite alguns exemplos:



Quando foi a última vez que você sentiu prazer ao comer uma refeição? Por quê?

Que comida te traz uma lembrança afetiva da sua infância? Quem preparava esse prato e em que ocasião ele era consumido?



21

22

23

Quantos copos de água já bebeu hoje?

24

25

26

27

Que comida nova você experimentou neste mês?

28

29

30

Prazer em comer?



A forma como você come hoje é prazerosa? Conte um pouco da sua relação com a comida e se você deseja modificar o modo como lida com ela:

Como me relaciono com a comida?
Como as emoções interferem na forma que eu como?



Anotações

Lista de compras

O mês acabou! Como você avalia que foram as suas atividades em agosto?

Atingiu seus objetivos nos estudos esse mês?

☐ Sim ☐ Mais ou menos ☐ Não

Cite algo positivo em relação aos estudos:

Atingiu seus objetivos na alimentação esse mês?

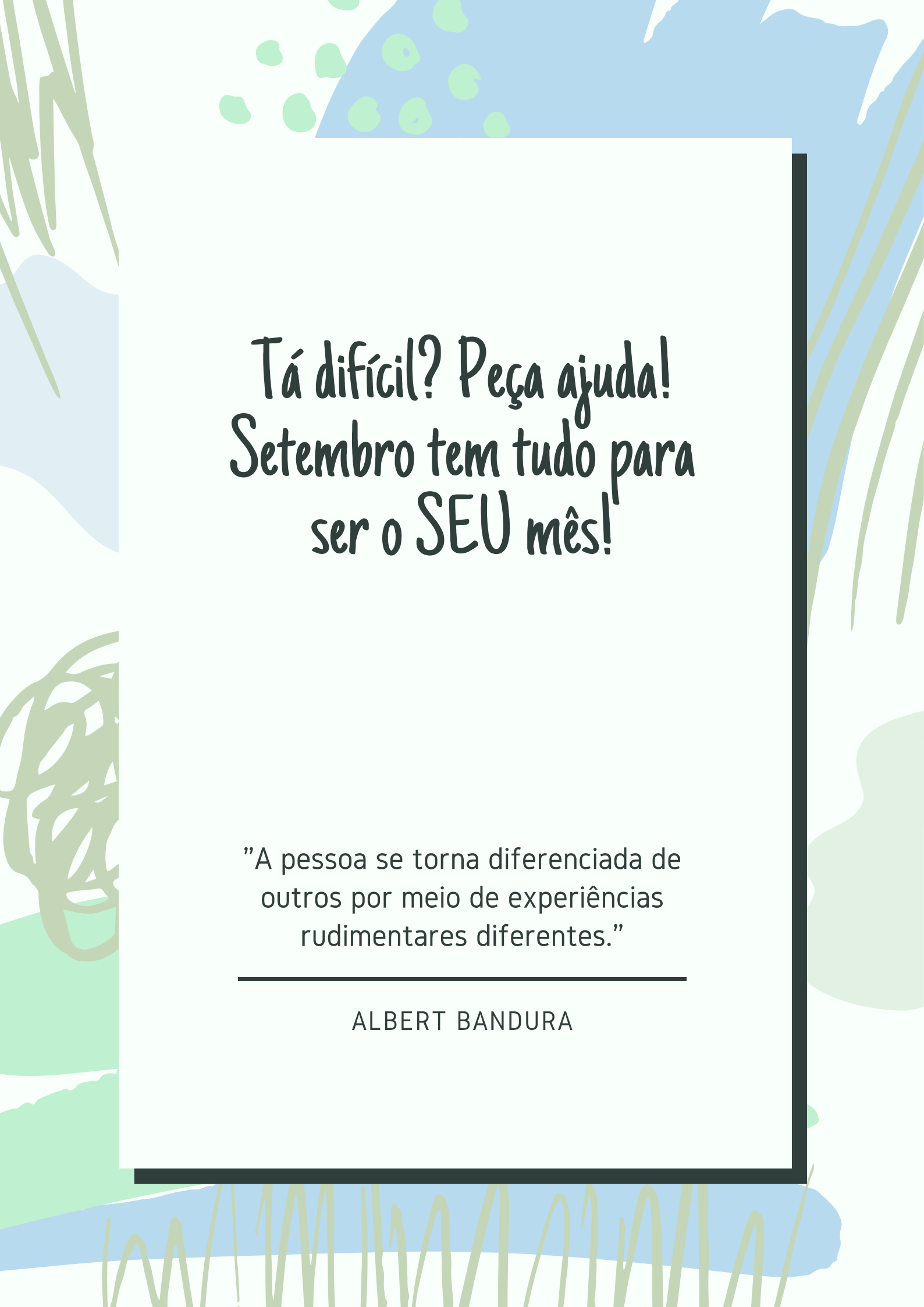
☐ Sim ☐ Mais ou menos ☐ Não

Cite algo positivo da sua alimentação nesse mês:

Conseguiu descansar?

☐ Sim ☐ Mais ou menos ☐ Não

Como você pensa que poderia descansar mais?



Tá difícil? Peça ajuda!
Setembro tem tudo para
ser o SEU mês!

"A pessoa se torna diferenciada de
outros por meio de experiências
rudimentares diferentes."

ALBERT BANDURA

Setembro

MÊS DA PRIMAVERA!

Frutas, legumes e verduras do mês:

Abacaxi
Banana-nanica
Bergamota
Caju
Jabuticaba
Laranja do céu
Laranja pera
Maçã
Nêspira

Abóbora
Abobrinha
Cará
Cogumelo
Ervilha
Fava
Inhame
Pimentão
Rabanete

Alho-poró
Almeirão/Radite
Brócolis
Chicória
Couve
Couve-flor
Erva-doce
Espinafre
Louro
Orégano



Caju



Fava



Brócolis



Setembro

O QUE VOCÊ PLANEJA PARA
ESTE MÊS? COMPARTILHE AQUI!

ESTUDOS

ALIMENTAÇÃO

LAZER

01

02

Qual sua fruta favorita?

03

04

05

06

07

Independência do Brasil

08

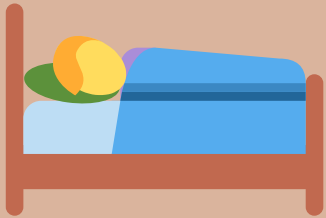
09

10

COMO ESTÁ A QUALIDADE DO MEU SONO?

Refleta sobre sua higiene do sono: você tem facilidade de dormir à noite?

QUANTAS HORAS POR NOITE VOCÊ CONSEGUE DORMIR DURANTE O SEMESTRE LETIVO? POR QUÊ?



VOCÊ SABIA QUE MANTER UMA ROTINA DE SONO ADEQUADA PODE SER BENÉFICO PARA REGULAR O SISTEMA DE FOME E SACIEDADE?

Quando alteramos, por muitos dias ou semanas, nossa rotina de sono, o que acontece?

O “dormir pouco” está associado à diminuição dos níveis de leptina (hormônio da saciedade), o que consequentemente pode levar ao aumento do consumo alimentar. Durma bem!

SETEMBRO

11

12

13

Qual fruta você quer comer hoje?

14

15

16

Qual preparação combina com a primavera?

17

18

19

20

Como está seu consumo de água?

Como fazer para melhorar meu sono?

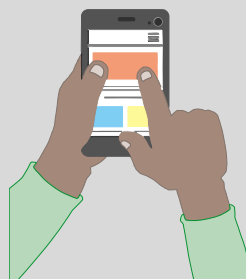


Adotando algumas práticas já conseguimos melhorar nosso padrão de sono. Confira algumas dicas:

Se possível, tente incorporar a prática de alguma atividade física no seu dia, pode ser até alongamentos!



Evite o uso de telas à noite, sejam elas do seu celular, tablet, computador ou televisão.



Procure fazer exercícios de meditação antes de dormir, de preferência com a luz apagada.



Mantenha a alimentação com horários parecidos ao longo dos dias: acredite, nosso corpo gosta de uma rotina!

SETEMBRO

21

22

23

Você gosta de arroz com feijão?

24

25

26

Como está seu consumo de salada crua?

27

28

29

Dia Internacional da Conscientização Sobre a Perda e o Desperdício de Alimentos

30

O mês acabou! Como você avalia que foram as suas atividades em setembro?

Você está satisfeito com seu desempenho nos estudos?

Como você avalia a sua alimentação?

Como está a sua rotina de sono?





Nunca é
tarde para
começar de
novo!

*Em outubro, acredite
que é capaz!*

”DIZE-ME O QUE COMES E
TE DIREI QUEM ÉS.”

Brillat-Savarin



Outubro

MÊS DA ALIMENTAÇÃO!

Frutas, legumes e verduras do mês:

Abacaxi
Acerola
Banana
Caju
Coco-verde
Jabuticaba
Laranja-pera
Maçã
Mamão
Manga

Abóbora
Abobrinha
Batata-doce
Berinjela
Beterraba
Cenoura
Cogumelo
Inhame
Pepino
Pimentão
Rabanete
Tomate

Alho-poró
Almeirão/Radite
Brócolis
Cebolinha
Chicória
Coentro
Couve-flor
Espinafre
Hortelã
Mostarda
Orégano



Manga



Inhame



Coentro



Outubro

O QUE VOCÊ PLANEJA PARA
ESTE MÊS? COMPARTILHE AQUI!

ESTUDOS

ALIMENTAÇÃO

LAZER

OUTUBRO

Qual sua salada favorita?

01

02

03

04

05

Como está seu consumo de água?

06

07

08

09

10

Você conhece a origem dos seus alimentos?



Dia Mundial da Alimentação



O Dia Mundial da Alimentação é comemorado no dia 16 de outubro, data escolhida para lembrar a fundação da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO).

A data busca promover a conscientização e ação mundial para indivíduos que passam fome e a necessidade de garantir alimentação saudável para todos.



Como posso fazer a minha parte?



Escolha alimentos saudáveis, regionais e da época

Os benefícios de uma alimentação adequada em frutas, verduras e alimentos minimamente processados ajudam a promover a saúde e, assim, evitar o aparecimento de doenças.

Aprenda como os alimentos crescem em sua casa

Cultive uma pequena horta, plante um grão de feijão no algodão, plante temperos... Isso vai trazer a consciência sobre os processos de cultivo até que o alimento esteja pronto para consumo.



Respeite os alimentos e o meio-ambiente desperdiçando menos

Compre alimentos na quantidade realmente necessária, sirva-se apenas daquilo que vai consumir, congele ou distribua os alimentos que não consegue dar conta de comer sozinho.

Pratique uma boa higiene dos alimentos

A boa higienização dos alimentos garante que os benefícios do seu consumo sejam assegurados, sem a interferência de possíveis patógenos. Lave em água corrente e, se possível, deixe de molho em solução clorada própria para isso.



OUTUBRO

11

12

Como está a criança dentro de você?

13

14

15

Dia dos Professores

16

Dia Mundial da Alimentação!

17

18

19

20

Receita de Abobrinha Recheada



Ingredientes:

- 2 abobrinhas italianas
- 400g proteína de sua preferência
- azeite de oliva
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 tomate picado
- sal, pimenta do reino, salsa e orégano a gosto
- queijo para gratinar



Você sabia?

Que o azeite de oliva é fonte de gordura boa, e, além disso, tem em sua composição alguns antioxidantes?



Antioxidantes são os compostos que neutralizam os radicais livres que, em excesso, podem trazer prejuízos à saúde, como desenvolvimento de doenças tipo o diabetes e alguns cânceres.

Receita de Abobrinha Recheada

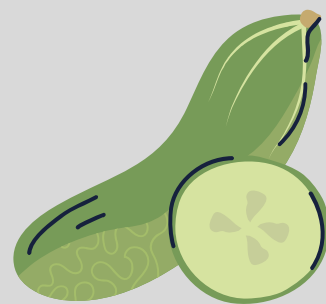
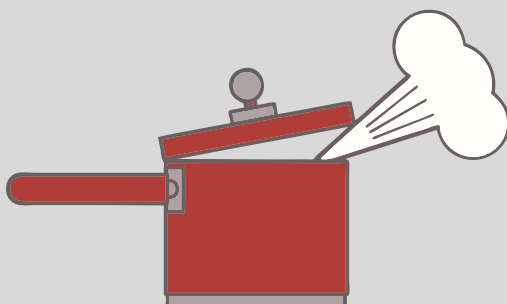


Corte as abobrinhas ao meio. Retire uma parte da polpa e reserve, de modo que a abobrinha fique parecendo um "barquinho". Unte uma forma média e coloque as abobrinhas com um pouco de sal para assar em forno pré-aquecido a 200°C por 15 minutos.

Prepare o recheio. Se você escolheu a proteína de soja, é necessário hidratá-la por 15 minutos antes de refogar.

Em uma panela refogue o alho e a cebola, até que fiquem bem douradinhos. Adicione a proteína, e tempere com o sal, pimenta do reino, orégano e salsinha a gosto. Adicione o tomate picado e corrija os temperos.

Retire as abobrinhas do forno e recheie, colocando o queijo e o orégano por cima para finalizar. Volte ao forno e asse por 10 ou 15 minutos, até que o queijo fique gratinado. Está pronto! Você pode servir com porção de arroz integral e salada! Bom apetite!



OUTUBRO

21

Você já se mexeu hoje?

22

23

24

25

26

27

28

Que fruta você já comeu hoje?

29

30

Você acredita em bruxaria na alimentação?

Anotações

Lista de compras



COMO ESTÁ O SEU LAZER?

Escreva aqui quais são os seus momentos de lazer favoritos!

- 1) Qual sua atividade de lazer favorita?
- 2) Quando foi a última vez que você se divertiu?
- 3) Qual seu momento de lazer inesquecível?
- 4) Como você encaixa o lazer na sua rotina?
- 5) Que atividade física/esporte você pratica em seu momento de lazer?

**O que você sentiu ao
responder essas
perguntas?**



O mês acabou! Como você avalia que foram as suas atividades em outubro?

De 0 a 10, que nota você dá para sua atenção nos estudos nesse mês?

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

De 0 a 10, que nota você dá para as suas práticas alimentares em outubro?

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

De 0 a 10, que nota você dá para a forma como você lida com as emoções da sua vida?

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10



**Novembro
chegando e você
está vivo! Celebre!**

**"Que suas escolhas reflitam suas
esperanças, não seus medos."**

Nelson Mandela



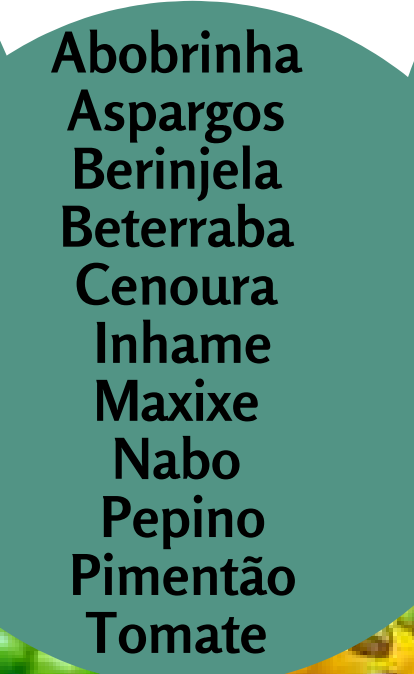
Novembro

PENÚLTIMO MÊS DO ANO!

Frutas, legumes e verduras do mês:



Abacaxi
Acerola
Banana
Caju
Coco-verde
Framboesa
Jaca
Laranja-pera
Maça
Mamão
Manga
Maracujá
Melancia
Melão
Nectarina
Pêssego



Abobrinha
Aspargos
Berinjela
Beterraba
Cenoura
Inhame
Maxixe
Nabo
Pepino
Pimentão
Tomate



Alho-poró
Almeirão/Radite
Brócolis
Cebolinha
Endívia
Erva-doce
Espinafre



Acerola



Pimentão



Endívia



Novembro

O QUE VOCÊ PLANEJA PARA
ESTE MÊS? COMPARTILHE AQUI!

ESTUDOS

ALIMENTAÇÃO

LAZER

NOVEMBRO

01

02

Dia de Finados

03

04

05

Você já pegou sol hoje?

06

07

08

Qual das frutas de novembro te apetece mais?

09

10

MEU EU NO FUTURO

Este é um momento de reflexão sobre seu futuro: o que você pensa sobre as questões abaixo?

COMO VOCÊ SE IMAGINA DAQUI A 10 ANOS?

COMO ESTARÁ A SUA SAÚDE DAQUI A 10 ANOS?

CONTINUA...

NOVEMBRO

11

12

Como está a sua ingestão de água?

13

14

15

Proclamação da República

16

17

18

Que tal uma salada de frutas hoje?

19

20

MEU EU NO FUTURO

Este é um momento de reflexão sobre seu futuro: o que você pensa sobre as questões abaixo?

COMO A ALIMENTAÇÃO PODE TE AJUDAR NESSE CONTEXTO?

**QUE MUDANÇAS VOCÊ PODE FAZER HOJE NA SUA ROTINA
PARA TER UMA SAÚDE MELHOR DAQUI A DEZ ANOS?**

NOVEMBRO

21

22

Qual seu legume refogado preferido?

23

24

25

26

Como está seu consumo de água?

27

28

29

Qual sua verdura refogada favorita?

30



Por que é importante beber água?

Quanto de água
você bebe por dia,
em média?

Quando você sente
necessidade de beber
mais água?

Você sabia que nosso
corpo é composto por
mais da metade de
água?

E que temos muitas
perdas hídricas no dia e
que precisamos repor
bebendo pelo menos 2
litros de água?



Benefícios de beber água:

- Ajuda a manter o corpo hidratado;
- Melhora a saúde da pele;
- Auxilia no bom funcionamento dos rins;
- Estimula o cérebro;
- Evita a desidratação e suas consequências.



Como lembrar de beber água?

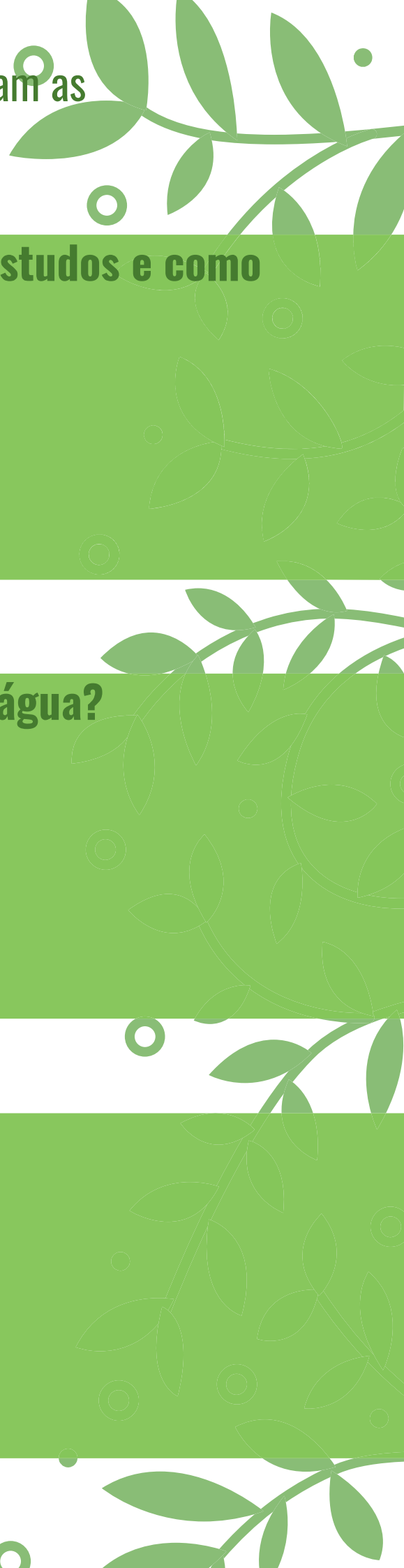
- Mantenha uma garrafinha ou um copo com medidor com água sempre ao seu alcance!
- Ative alarmes no seu celular para beber água!
- Beba água entre as refeições.
- Chá, suco, chimarrão, refrigerante... todos contêm água, mas não são água... então, não servem como substitutos da água.

O mês acabou! Como você avalia que foram as suas atividades em novembro?

Quais as dificuldades que teve nos estudos e como você pensa em revertê-las?

Como você avalia a sua ingestão de água?

Como são suas amizades?



**DEZEMBRO
CHEGOU! O ANO
TERMINA E
NASCE OUTRA
VEZ!**



“Todos nós temos luz e trevas dentro de nós. O que importa é a maneira como escolhemos agir. Este é quem você realmente é.”

Brené Brown



Dezembro

ÚLTIMO MÊS DO ANO!

Frutas, legumes e verduras do mês:

Abacaxi, Ameixa,
Banana-prata, Cereja,
Coco-verde,
Damasco, Figo,
Framboesa, Graviola,
Kiwi, Laranja-pera,
Limão, Lichia, Maçã,
Manga, Maracujá,
Melancia, Melão,
Nectarina, Pêssego,
Romã e Uva

Abobrinha
Beterraba
Cenoura
Cogumelo
Pimentão
Tomate
Vagem

Almeirão/Radite
Cebolinha
Erva-doce
Hortelã
Orégano
Rúcula
Salsa
Salsão



Lichia



Vagem



Hortelã



Dezembro

O QUE VOCÊ PLANEJA PARA
ESTE MÊS? COMPARTILHE AQUI!

ESTUDOS

ALIMENTAÇÃO

LAZER

DEZEMBRO

01

02

03

04

05

Preparado para a chegada do verão?

06

07

08

09

10

O que você ainda deseja fazer neste ano?



Pensando sobre a prática de atividade física



Você sabia que a prática de atividade física também faz parte de um estilo de vida saudável?

Quantos passos você dá por dia?

DICA:
Baixe um aplicativo
que faz essa
contagem para você!



O Ministério da Saúde recomenda pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana! Como você está?

Tente incorporar alguma atividade física em sua rotina e vá acompanhado ao longo dos seus dias! Pode ser caminhada, andar de bicicleta, dançar...

Você costuma se deslocar como?

Caminhando?

De ônibus?

De bicicleta?

De aplicativo de carro?



DEZEMBRO

Já pegou sol?

11

12

13

14

O que você gostaria de comer hoje?

15

16

17

18

19

20

Qual comida é a cara do verão?

A vida é bem corrida, e, às vezes, não conseguimos incluir a prática de esportes na nossa rotina, não é mesmo?

Mas adotando algumas práticas já conseguimos melhorar nosso padrão de atividade física. Confira algumas dicas:

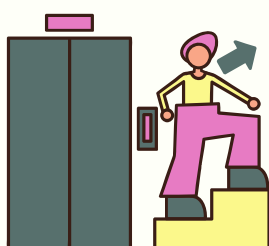
**Se possível, prefira fazer seus deslocamentos a pé!
Convide seus colegas para irem junto com você!**



Encontre uma atividade que mexa seu corpo como forma de lazer! A dança pode ser uma ótima pedida!



Desça do ônibus um ponto antes e caminhe o que falta até chegar ao seu destino!



Prefira usar as escadas ao invés de elevador, principalmente se forem poucos andares!

DEZEMBRO

Como está seu consumo de água?

21

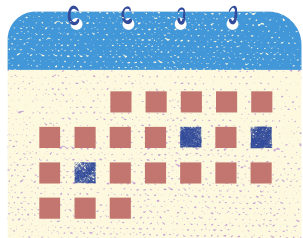
22

23

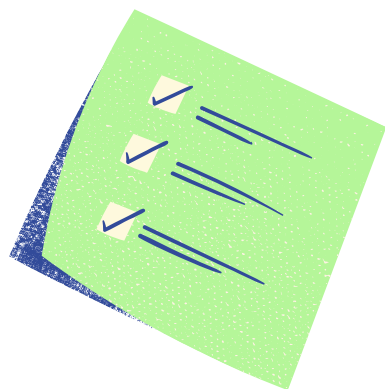
24

25

Você tem o costume de celebrar o Natal?



Chegamos ao final do ano!



Como foi seu ano?

**O que você poderia
melhorar para o
próximo ano?**

**Você conseguiu atingir
seus objetivos?**

**Que mudanças você fez e
deram bons resultados?**

26

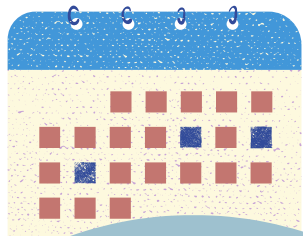
27

28

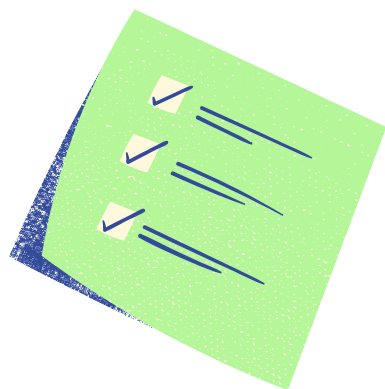
29

30

O ano termina, e o que você fez?



Chegamos ao final do ano!



Como você avalia seu
desempenho acadêmico?

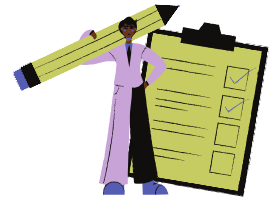
Em quais áreas você se
destacou?

Como foi sua
alimentação durante
os dias letivos?

Como está sua saúde
mental?

Como está sua saúde
física?

Avaliar e avaliar!



Férias chegando e fica aquela pergunta... Como foi meu ano?

A avaliação é importante e pode ocorrer durante o processo... E também precisa acontecer ao final, para ter noção do todo.

Lembra daquela carta que você escreveu para si mesmo, em fevereiro?
Volte naquela página, leia a carta e reflita:

- Como estou hoje em relação àquele dia?
- Consegui atingir os objetivos que tracei?
- E as minhas preocupações? Como estão hoje?
- Que experiências positivas tive nesse ano?

Notas mentais e escritas para o próximo ano!



O mais importante:
SEJA FELIZ!

Anotações

Lista de compras

Qual sua receita para a virada do ano?

Você ou sua família preparam algum prato especial para a virada do ano? Confira algumas curiosidades sobre as superstições mais populares dessa época do ano!

Lentilha

O grão lembra uma moeda, então é indicado para quem quer ganhar dinheiro no ano novo.

Romã

Símbolo da abundância, pode ser indicado para quem deseja ter filhos.

Uva

Comer 12 uvas, uma para cada mês, antes da virada do ano, pode trazer a previsão do ano conforme a doçura.

Macarrão

Simboliza vida longa. Não deve ser cortado ao comer, nem com os dentes, e assim terá sorte!

Peixes

Significa boas vibrações. Pode também simbolizar fertilidade e abundância.

Porco

Significa progresso. Pode também simbolizar abundância.

Você segue alguma dessas superstições? Segue outras?
Quais?

O mês e o ano acabaram! Como você avalia que foram as suas atividades nesse ano?

Com relação ao seu desempenho acadêmico desse ano, marque de 1 a 5 de acordo com a sua satisfação, sendo 1 "muito insatisfeito" e 5, "muito satisfeito":

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Com relação à gestão da sua alimentação nesse ano, marque de 1 a 5 de acordo com a sua satisfação, sendo 1 "muito insatisfeito" e 5, "muito satisfeito":

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Com relação aos seus momentos de lazer nesse ano, marque de 1 a 5 de acordo com a sua satisfação, sendo 1 "muito insatisfeito" e 5, "muito satisfeito":

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Então, acabou!



Queremos saber se este material ajudou em algum aspecto da sua vida!

Se você pensa que o material auxiliou, escreva aqui em quais pontos da sua vida o livro ajudou!

Se você pensa que o material não ajudou, escreva aqui também! É importante saber expressar os desgostos da vida!

Envie seu feedback para continuarmos aprimorando o material!
livrodocomer@gmail.com



GRATIDÃO



Referências bibliográficas

ALVARENGA, M. et al (organizadoras). **Nutrição Comportamental**. 1ª edição. Barueri, SP: Manole, 2015

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. **Guia para uma alimentação saudável em tempos de covid-19**. ASBRAN, 2020.

BANDURA, A. e AZZI, R.G. (organizadores). **Teoria Social Cognitiva: diversos enfoques**. Campinas, SP: Editora Mercado de Letras, 2017.

BORUCHOVITCH, E. e GOMES, M.A.M (organizadoras). **Aprendizagem Autorregulada: como promovê-la no contexto educativo?** Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021

DERAM, S. **O peso das dietas**. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2018.

FRISON, L.M.B. e BORUCHOVITCH, E. (organizadoras). **Autorregulação da Aprendizagem: cenários, desafios, perspectivas para o contexto educativo**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2020.

ROSARIO, P. et al. Processos de auto-regulação da aprendizagem em alunos com insucesso no 1.º ano de Universidade. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, SP. Volume 14, Número 2, Julho/Dezembro de 2010: 349-358.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. Departamento de Medicina e Nutrição. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos**. Florianópolis: SVB, 2012