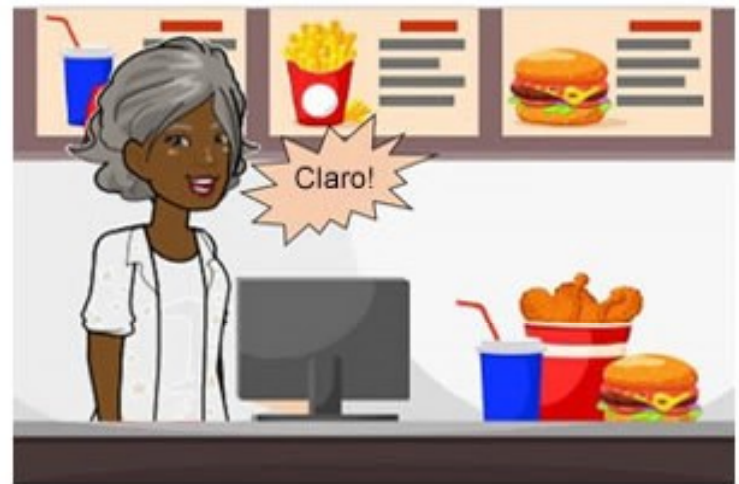


DIVERSÃO e SAÚDE

Histórias em Quadrinhos (HQs) em foco



Rodrigo Batista dos Santos Silva
Ilda Cecília Moreira da Silva



Então está bem, vamos para sala que está quase na hora, já já irá começar a aula de Educação Física!

Está bem vamos lá!



Bom dia a todos! Meu nome é Ricardo e eu sou o Professor de Educação Física de vocês!



Então galerinha! Hoje iríamos falar sobre futebol; mas, como eu estou vendo aqui na sala, dois amigos de vocês que estavam na cantina na hora que eu estava lá também.




Reparei que vocês estavam falando sobre o que o outro estava comendo, se era bom ou não para a saúde!




Isso mesmo professor, eu estava falando com o Pedro que o salgado que eu estava comendo tem mais substância do que o pão com alface que ele estava comendo!







Isso não é verdade! É professor?




Professor! Eu também não gosto muito de comer verduras e nem de fazer atividade física, eu gosto de ficar no meu celular conversando e comer o que é mais gostoso, lanches, refrigerantes e chocolates hummmmmmm!!



Nada disso é saudável e não faz bem à saúde Maria, e outra, tudo isso engorda.



Engorda nada, essas coisas que são muito gostosas, você não sabe o que você está perdendo Julia, é muito gostoso não é João?



Isso aí Maria!!!!!! É muito bom mesmo!!!!!!



Calma galerinha, sei que cada um de vocês gosta de comer isso e aquilo, mas agora vamos mudar o nosso tema da aula que seria de futebol para falarmos sobre um tema muito interessante e que vai falar sobre isso tudo que vocês estão discutindo.



O que seria Professor? Não vamos falar da culinária então? Até porquê a matéria é Educação Física?!



Não, não! Vamos falar aproveitando o que você mesma disse Julia, que comer algumas coisas que não são saudáveis engorda e hoje em nossa escola está todo mundo comendo erradamente, vamos então falar sobre **OBESIDADE INFANTIL** e **ATIVIDADE FÍSICA** nas nossas aulas, o que vocês acham?



Muito bacana Professor, gostei muito!

Que legal!!! Vamos nessa!



Muito interessante!!!!

Eu topo Professor!!



Então está combinado, vamos em cada aula convidar alguns profissionais para que possam falar um pouco sobre alguns temas que serão trabalhados em nossas aulas como: Obesidade, Sedentarismo, Alimentação Saudável, Atividade Física e Bullying.



Vamos nessa galerinha!!!



Já que vocês estão falando de salgados e outras guloseimas, será que vocês sabem da importância da alimentação saudável?



Ela é muito importante para o seu crescimento e desenvolvimento.



Ajuda no bom desenvolvimento físico (maturação óssea, capacidade respiratória e circulatória, desenvolvimento motor, e desenvolvimento e manutenção da imunidade, por exemplo) e cognitivo (concentração, memória, aprendizado).



Também é por meio da alimentação que o organismo obtém energia para as atividades da rotina, como brincar, estudar, conversar.



Hummmmmmm!!!!!! Que legal!!!!

Por isso, crianças que são apresentadas à rotina alimentar inadequada desde cedo, em geral, tendem a ter mais dificuldades com a reeducação alimentar na vida adulta. Ou seja, o hábito de comer coisas pouco saudáveis é mantido, podendo favorecer doenças e patologias.



Professor!! O que seria alimentação saudável para crianças e adolescentes?



Boa pergunta, GAROTO!!!!!!



Então!!!!!! Uma alimentação saudável é aquela que supre as necessidades nutricionais do dia-a-dia e deve ser composta por alimentos naturais e nutritivos, sendo refeições preparadas em casa e não alimentos artificiais.



Isso não quer dizer que vocês estão proibidos de comer doces ou beber um refrigerante. Na verdade, isso deve ser feito com moderação, dentro de uma rotina alimentar que forneça todas as vitaminas e minerais necessários, bem como proteínas e carboidratos.



Minha dica para vocês seria: a melhor maneira de garantir uma boa alimentação é dar preferência para pratos coloridos e com produtos naturais.

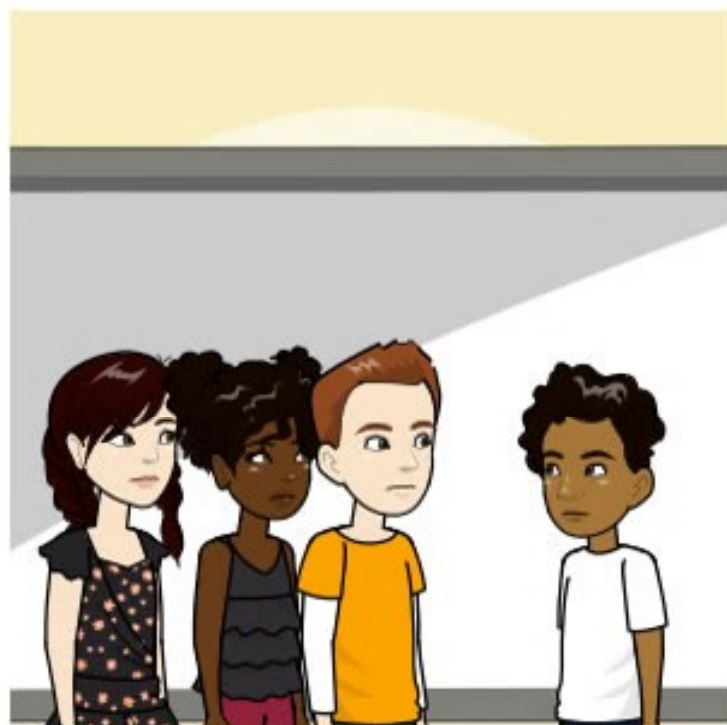


Vou dar alguns exemplos aqui no quadro!!!



VERMELHO: tomate, morango, pimentão, pimenta, melancia
VERDE: brócolis, abobrinha, abacate, alface, agrião, rúcula
ROXO: berinjela, uva, repolho, beterraba
AMARELO: maracujá, pimentão, abacaxi, melão, milho
BRANCO: mandioca, batata, alho, cebola, couve-flor, leite
MARROM: carnes e leguminosas, como feijão e grão-de-bico
LARANJA: cenoura, abóbora, laranja, acerola, mamão

Como assim? Através das refeições, que podem ser ótimas oportunidades de reforçar laços afetivos entre a família, desenvolver habilidades, estimular a interação e ensinar que cuidar do corpo deve ser uma combinação entre saúde física e mental.



Também é por meio da alimentação que o organismo obtém energia para as atividades da rotina, como brincar, estudar, conversar.



*Se você é esperto,
siga as dicas do
Professor Ricardo!*