meus hábitos saudáveis

Não joque este folheto nas vias públicas.

O PROJETO

A **Ingredion** tem a imensa alegria de convidar alunos, professores e familiares para uma divertida jornada de atividades interativas para despertar o interesse em cultivar hábitos saudáveis diariamente!

Diversos estudos apontam a importância dos hábitos saudáveis para uma vida mais feliz e duradoura.

Pessoas comprometidas com um conjunto de atitudes saudáveis no dia a dia, tendem a aprender com maior facilidade e a viver mais e melhor!

Vivencie esse trajeto e desenvolva Hábitos Saudáveis!
Descubra mais em **www.meushabitossaudaveis.com.br**

A **Ingredion** é uma empresa global líder em soluções em ingredientes de origem natural. Com clientes em mais de 100 países, atende mais de 60 diferentes setores da indústria, como alimentos, bebidas, papel, nutrição animal, farmacêutico, higiene pessoal, entre outros.

OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DIRETAMENTE RELACIONADOS:

1. HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO

Para falar de alimentação saudável, importante voltar na história e entender como o homem começou a se alimentar desde a pré-história.

A evolução do homem aconteceu ao longo de muitos e muitos anos, e sua alimentação, também foi mudando com o tempo.

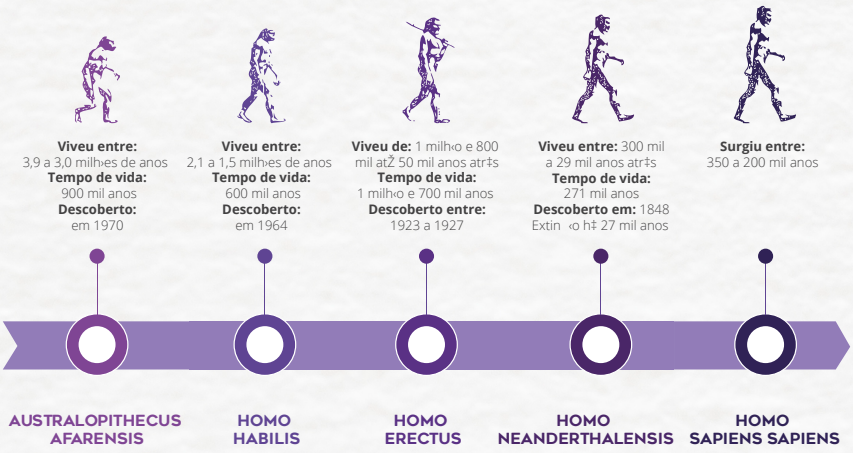
Os estudiosos dizem que o homem no começo da história se alimentava apenas de frutas e raízes porque ele aprendeu vendo outros animais comerem esse tipo de alimento.

Com o tempo o homem aprendeu a caçar e começou a comer também carne de animais e peixes. Depois do fogo ser descoberto passou a cozinhar esses alimentos. Isso foi deixando sua alimentação mais rica em nutrientes!

O outro passo na evolução foi quando o homem aprendeu a plantar e começou a cultivar e produzir diversos vegetais e frutas.

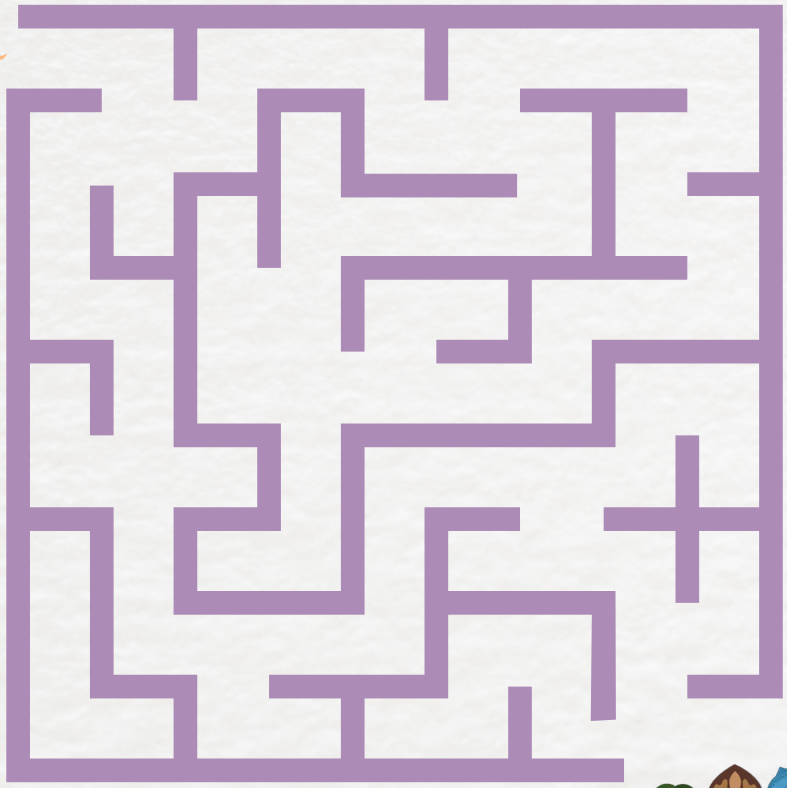
Anos depois o homem também descobriu os temperos escondidos na natureza e incluiu muitos deles em sua alimentação. Os pratos foram ficando cada vez mais saborosos!

As novas técnicas de cozinhar também deixaram a alimentação do homem mais rica e diversificada, foram sendo criados alimentos processados para que durassem mais tempo antes de estragar. Um grande avanço para a evolução da história!



LABIRINTO

Guie o Homem pré Histórico até o alimento



2. O CAMINHO DO ALIMENTO NO CORPO-HUMANO

Queremos que você aprenda ainda mais sobre como os alimentos nos ajudam a manter nosso corpo forte e saudável. Nosso corpo tem várias partes que são ligadas entre si. Os alimentos saudáveis levam nutrientes para que cada parte funcione bem.

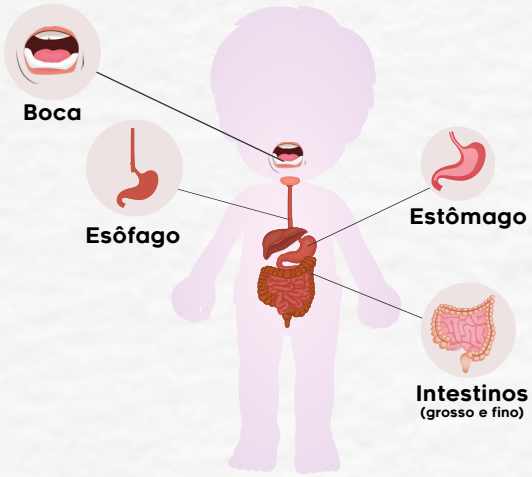
A comida percorre um longo caminho pelo nosso corpo. Primeiro a gente mastiga bem e deixa a comida bem molhadinha com a saliva (cuspe). A saliva já tem algumas substâncias, chamadas enzimas, que ajudam a gente a digerir, ou seja, quebrar a comida em pedaços menores.

Passando pela boca a comida cai num tubo chamado esôfago e aí sim ela chega ao estômago, que é um lugar parecido com um saquinho. Ele produz algumas substâncias, que também são enzimas, que quebram o alimento (as proteínas, os carboidratos) em moléculas ainda menores. Isso é o que a gente chama de digestão: a quebra dos alimentos em substâncias pequenas.

Depois elas vão para o intestino, um tubo mais fino e longo. No intestino, essas substâncias pequenas ficam menores ainda. Mas que substâncias são essas? Nós podemos falar que no estômago e no intestino, o pão que você comeu se chama carboidrato, o bife se chama proteína e a margarina se chama lipídeo. Então, essas substâncias pequenas, que resultaram da quebra dos carboidratos, das proteínas e dos lipídeos, passam pela parede do intestino, entram nos vasos sanguíneos e, viajando através do sangue, essas substâncias alcançam as células de todo o seu corpo, dando energia para você andar, correr e brincar.

Mas nem tudo que chega ao intestino vai para o sangue. O resto, (aquilo que seu corpo não irá precisar mais) eliminamos quando vamos ao banheiro.

ORGÃOS DO SISTEMA DIGESTÓRIO:



JOGO CAÇA-PALAVRAS

Descubra o caminho do alimento no corpo!

Vamos encontrar as palavras:

1. Boca 2. Saliva 3. Esôfago 4. Estômago 5. Moléculas 6.Intestino 7. Células 8. Sangue 9. Energia

E	V	S	C	É	L	U	L	A	S	K
S	X	A	F	F	K	L	D	D	R	P
Ô	I	N	T	E	S	T	I	N	O	J
F	W	G	O	D	U	J	B	S	J	Y
A	Y	U	V	B	O	C	A	N	T	S
G	T	E	E	S	T	Ô	M	A	G	O
O	T	U	L	L	A	B	E	S	A	B
M	O	L	É	C	U	L	A	S	E	R
S	A	L	I	V	A	Y	B	A	L	L
C	E	N	E	R	G	I	A	H	K	I
P	M	H	W	B	R	B	N	C	H	D

3. FORTALECER PARA CRESCER

Para uma vida saudável o ideal é alinhar alimentação equilibrada com movimento!

- Dê o primeiro passo! Para o corpo se acostumar, comece com pequenas atividades, como a caminhada. Sair da inércia é difícil, mas depois do primeiro passo fica cada dia mais fácil.

- A caminhada é uma atividade super democrática. Para começar a caminhar, você só precisa de um tênis adequado e roupas confortáveis. Comece com pequenos percursos e vá aumentando a distância conforme melhorar seu condicionamento físico.

- Organize-se! Falta de tempo não pode ser desculpa para sua saúde e bem-estar. Programe sua rotina e tenha um tempinho para se dedicar a você.

- O que te motiva a praticar exercício físico? Quem começa a praticar algum esporte apenas por estética tende a desistir mais rápido. Encontre um exercício que te dê prazer, assim fica muito mais fácil de não desistir ;)

- Encontre o exercício físico que seja ideal para você. O que seria do vôlei se todos gostassem só de futebol? Existe uma infinidade de exercícios e esportes que você pode testar e ver se gosta. Fazer exercício físico com companhia é uma ótima ideia. Chame os amigos e/ou parentes para fazer exercício com você, assim um incentiva o outro. Movimente-se ao longo do dia.

- Muita atenção! Lembre-se sempre da importância da hidratação principalmente enquanto estão brincando ou praticando algum esporte, pois geralmente acabam esquecendo da sede nesses momentos.

COMO FAZER CORDA DE PULAR EM CASA?

1. ESCOLHA A SUA CORDA

Existe uma série de materiais que podem servir como corda para você escolher. Você pode comprar uma corda em uma loja de ferramentas ou usar uma corda feita de PVC, nylon trançado ou elástico. Tecidos diferentes afetarão a velocidade, durabilidade e versatilidade da sua corda.

2. CORTE A CORDA

Meça o comprimento do início do seu peito até os seus pés. Multiplique por dois e você terá um bom comprimento para cortar a sua corda! Ou use aproximadamente 2 metros de corda e deixe um pouco de sobra para fazer o nó e ajustar caso seja preciso.

3. ESCOLHA SEUS CABOS

Para fazer os cabos em casa, corte dois pedaços de cano de PVC de meia polegada (cerca de 1,3 cm) em comprimentos iguais de 10 cm. Peça para um adulto fazer um furo em cada lado do cano, que sejam largos o suficiente para passar a sua corda. Os furos devem atravessar o cano e precisam estar alinhados. Você também pode usar um passador de madeira nos mesmos tamanhos!

4. PASSE A CORDA PELOS CABOS

Pegue uma ponta da corda e passe-a por um cabo. Depois, pegue a ponta oposta da corda e passe-a pelo outro cabo. Prenda as pontas da corda aos cabos fazendo um nó.

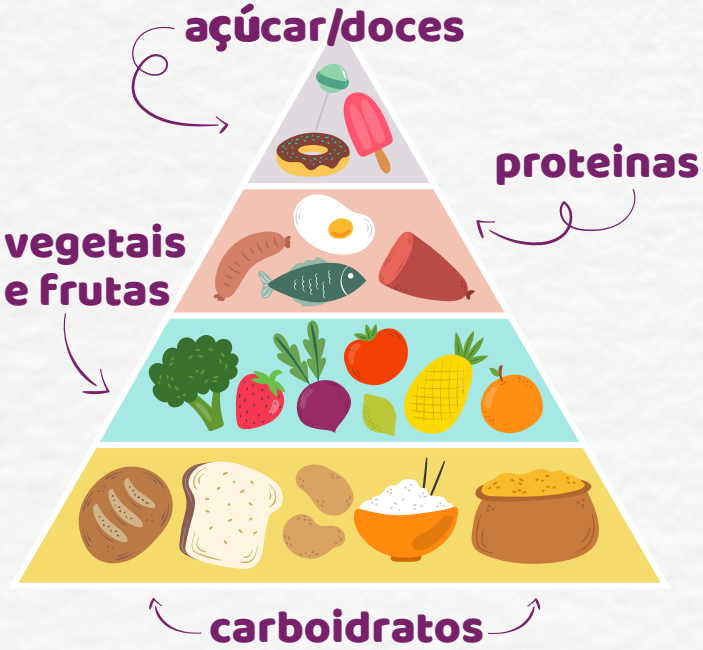
5. ADICIONE ALGUNS TOQUES ESPECIAIS

Você pode pintar os cabos da sua cor favorita, colocar franjas nas pontas dos cabos e colar miçangas e botões.

4. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO DIA A DIA:

1. Comer todos as dias 03 porções de Frutas, verduras ou legumes.
2. Sal na medida certa, sem exageros.
3.Hidrate-se! Beba pelo menos 08 copos de água todos os dias!
4. Faça um lanche. Uma fruta entre as refeições pode ajudar a evitar excessos.
5. Mais cores no prato, diversifique os alimentos nas refeições.
6. Coma com atenção e não se distraia com outras atividades durante as refeições.
7. Planeje-se. Organize seu dia para ter a hora de comer, estudar, se exercitar e brincar.
8. Permita-se a conhecer novos sabores e alimentos.



PALAVRA-CRUZADA

Descubra os alimentos que fazem bem para o corpo!

1. Maçã | 2. Banana | 3. Abacate | 4. Melância | 5. Abacaxi | 6. Brócolis
7.Cenoura | 8. Tomate | 9. Repolho | 10. Beringela | 11. Alface | 12. Água

5. YOGA: EXERCITANDO CORPO E MENTE

O Yoga ajuda na elastícidade e fortalecimento do corpo, melhora a postura, fortalece a imunidade e ajuda a combater a ansiedade e déficit de atenção, além de melhorar o desenvolvimento cognitivo!

PRATIQUE EM CASA COM A FAMÍLIA!

- Faça as posições da Yoga em um ambiente silencioso
- Permaneça nas posições e conte até 10 lentamente
- Respire de forma calma e profunda
- Se concentre no movimento e alongue o corpo

POSIÇÕES

MONTANHA

ÁRVORE

CACHORRO

PINÇA

LOTO

AVIÃO

ARCO

POSTURA DO GUERREIRO

DESENHE AQUI O QUE MAIS APRENDEU NAS ATIVIDADES

PINTE E RECORTE

Depois de pintar e recortar na linha pontilhada, utilize os alimentos para brincar de Jogo da Memória e para montar a Pirâmide alimentar na ultima página!

MONTE A PIRÂMIDE ALIMENTAR COM OS ALIMENTOS!

DICAS DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

1. Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
2. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.
3. Coma diariamente e de forma variada legumes, frutas e verduras.
4. Na hora do lanche, prefira as frutas.
5. Arroz e feijão todos os dias para ficar mais forte.
6. Leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!
7. Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da
alimentação.
8. Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
9. Torne sua vida mais saudável. Pratique atividade física.
10. Durma bem, aproveite o máximo sua noite para dormir.

Patrocínio:

Ingredion

Realização:

NTICS PROJETOS