



EM REVISTA

REVISTA DE DIVULGAÇÃO
CIENTÍFICA PARA CRIANÇAS,
JOVENS E ADULTOS.

Nº 12 • 2024

EXPERIÊNCIAS, CURIOSIDADES,
BRINCADEIRAS E MUITO MAIS!



**ESPÉCIE EM
PERIGO**



**QUE BICHO
É ESSE?**



**QUE PLANTA
É ESSA?**

**RAÍZES E
MEMÓRIAS**

Comendo cultura



**Veja como a alimentação saudável
nos ajuda a viver melhor!**

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA – NÃO JOGUE ESSE IMPRESSO EM VIA PÚBLICA – MANTENHA A CIDADE LIMPA

Olá leitor e leitora

Nesta edição da revista, você poderá conferir a importância de ter uma alimentação equilibrada para manter uma boa saúde, além de aprender uma deliciosa receita saudável e refrescante. Vocês também vão conhecer sobre as diferentes formas de digestão dos animais, sobre o Jacu e a Vaquita, a influência da cultura na nossa alimentação e ainda poderão acompanhar uma viagem dos alimentos dentro do corpo humano! E não para por aí, também temos histórias e brincadeiras para você aprender e se divertir! Não se esqueça de compartilhar com a gente as fotos das atividades feitas por você, inspiradas nesta revista. Você pode enviar por e-mail, ou nos marcar nas redes sociais. Não esqueça de seguir e curtir a gente!

EMEA Parque Tangará / Parque Escola

Rua Anacleto Popote, 46 - Valparaíso - Santo André/SP
CEP 09060-850. Fone: (11) 3356-9050



@parqueescola.emea

parqueescola@santoandre.sp.gov.br

Olá professor e professora

Esta revista é um projeto da Secretaria de Educação de Santo André, realizado em parceria com o Instituto IPRODESC. Ela foi criada pela equipe da Escola Municipal de Educação Ambiental Parque Tangará/ Parque Escola, especialmente para o uso com seus estudantes. Esta edição traz a temática principal relacionada à Alimentação Saudável. Os objetos de aprendizagem são apresentados de forma interdisciplinar, com diversas abordagens pedagógicas, experiências, curiosidades e conteúdos científicos relacionados às Ciências da Natureza. O gabarito das respostas das atividades está na contracapa da revista. Compartilhe conosco fotos das atividades feitas por você, inspiradas nesse material. Você pode enviar por e-mail, ou nos marcar ao publicar a atividade nas redes sociais.

QUANTAS VEZES
EU APAREÇO NESSA
EDIÇÃO DA REVISTA?



ó Junte
óleo

Troque 2L de óleo de cozinha usado por
2 pedras de sabão ecológico vivamundo!



=



A EMEA Parque Tangará também é um ponto de
coleta de óleo, para reciclagem.

Encontre mais pontos de coleta em
<https://www.triangulo.org.br/pontos-de-coleta.php>



ECODICIONÁRIO



Parceria EMEA e TerraCycle

Recicle suas esponjas usadas

Ponto de coleta de esponjas de uso doméstico de qualquer marca.

ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL PARQUE TANGARÁ / PARQUE ESCOLA

AGROECOLOGIA: Ciência que estuda as relações entre o meio ambiente e a agricultura, integrando a atividade agrícola com a preservação do meio ambiente.

HERBÍVORO: que se alimenta de ervas, folhas ou outras substâncias vegetais.

MACROBIÓTICA: Tipo de alimentação que usa como base a ingestão de alimentos integrais, arroz integral, milho, chás, etc, e que segundo preceitos japoneses busca o equilíbrio do organismo através das forças positivas e negativas.

NUTRIÇÃO HOLÍSTICA: Estudo que considera que todo alimento consumido causa um impacto tanto no corpo como na mente, ou seja, cada nutriente e compostos ativos do alimento serão aproveitados pelo organismo todo.

OBESIDADE: Excesso de gordura no corpo que gera prejuízo à saúde.

PÂNCREAS: Órgão do nosso corpo que atua na digestão.

PERMACULTURA: Sistema de construção de ambientes

humanos baseados em ecossistemas naturais, que buscam estabelecer uma relação sustentável de equilíbrio com a natureza, reduzindo os impactos ambientais.

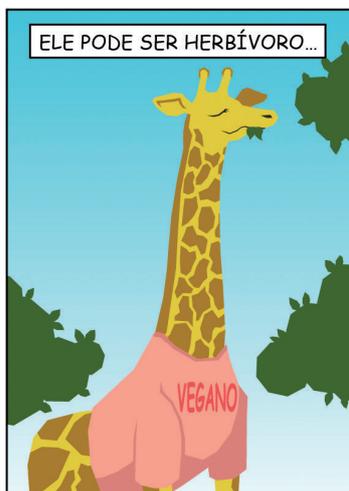
RECURSOS NATURAIS: Elementos retirados da natureza para suprir a necessidade do ser humano. Exemplo: Água, Madeira e Frutos.

RESTRIÇÃO ALIMENTAR: Tipo de limitação que a pessoa tem na sua alimentação, geralmente relacionado a algum problema de saúde.

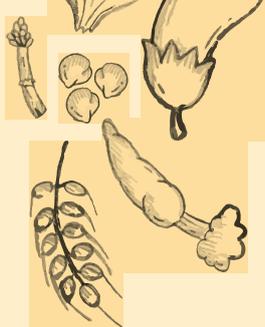
SIMBIOSE: associação recíproca de dois ou mais organismos diferentes que lhes permite viver com benefício.

VEGANO: Pessoas que não se alimentam e nem usam nenhum produto de origem ou testado em animais.

VEGETARIANO: Pessoas que se alimentam, quase na totalidade de vegetais. Diferente dos veganos, utilizam e se alimentam de derivados de animais.



Autora: Jéssica Resterich



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Escrito por Cecília de Oliveira Lavitschka



Você sabia que a má alimentação e a falta de exercícios físicos são os maiores fatores de risco para a saúde no mundo? A alimentação saudável ajuda a prevenir muitas doenças. Ah, e você sabia que uma alimentação balanceada permite que nós, seres humanos, tenhamos uma vida mais longa? Mas, o que é esta tal de alimentação saudável? Vamos juntos aprender? Quando fazemos qualquer coisa como correr, brincar e até mesmo ler este texto gastamos energia. Para crescer e deixar todo nosso corpo funcionando direitinho precisamos de nutrientes, como as vitaminas e os minerais. Nós conseguimos tudo isso através dos alimentos, que são as comidas ou bebidas que consumimos. Para garantir todos os nutrientes que nosso corpo precisa, é importante termos uma alimentação equilibrada, baseada em alimentos in natura ou minimamente processados (Tabela 1), com preferência para aqueles produzidos regionalmente, isso é a alimentação saudável. A escolha de alimentos produzidos regionalmente tem um motivo muito importante. Os alimentos vêm de algum lugar, e não estou dizendo do supermercado. Vamos pensar no ovo como exemplo. Para aquele ovo estar no mercado, alguém precisou cuidar de uma galinha, pegar os ovos, embalar e levar para o mercado! O mesmo se aplica a todos os outros alimentos, alguém precisou plantar e colher a alface, pescar o peixe e assim por diante. Quanto mais longe estamos da origem do alimento menos frescos eles são e mais desperdício temos! Isso mesmo, DESPERDÍCIO. Ou seja, alimentos que poderiam estar na nossa mesa acabam amassando, estragando e se perdendo neste caminho. E por não chegarem frescos, eles podem estragar mais rápido na nossa casa. Quando jogamos um tomate podre fora, não é só o tomate que está sendo desperdiçado, toda água que foi usada para produzir este alimento também é desperdiçada. Infelizmente, segundo pesquisadores da ONU (Organização das Nações Unidas) 17%, ou quase 2/10, de todo o alimento

produzido é desperdiçado no mundo. Pode parecer pouco, mas isso equivale a algo como 23 milhões de caminhões carregando 40 Toneladas cada! E se pudéssemos colocar estes caminhões lado a lado eles dariam a volta no planeta todinho, quase sete vezes!



NOSSA, TUDO ISSO DE DESPERDÍCIO E AINDA EXISTEM PESSOAS QUE PASSAM FOME, QUE TRISTE! ESSE ALIMENTO PODERIA ESTAR MATANDO A FOME DE MUITA GENTE!



É verdade Paulina, é triste mesmo! Mas vários países têm trabalhado muito para resolver este problema, incluindo o Brasil. Existem até objetivos estipulados. São os ODS. Existem várias ODS, mas aqui para nossa conversa vou citar 2: O Objetivo número 2-Fome zero e agricultura sustentável e o Objetivo 12-Consumo e produção responsável. Como você viu, as duas são bem interligadas!



E caso você queira saber mais ou lembrar sobre os ODS, é só conferir na edição 6 da nossa revista, acessando o QR code ao lado.

Por que eu como o que como?

Você já parou para pensar que para você comer um arroz com feijão, além de ter o arroz e o feijão propriamente ditos, existem outros fatores que contribuem com nossas escolhas? É que muitas vezes não escolhemos um alimento pelo bem que ele faz a nossa saúde e sim por outros aspectos como o cheiro, a cor e até mesmo uma propaganda de TV podem fazer com que a gente escolha uma ou outra comida ou bebida. Sabendo disso, agora você vai ficar mais atento. E o refrigerante? Sabia que ele faz parte de um grupo de alimentos que não fazem bem para a nossa saúde? Eles são chamados de ultraprocessados e podem fazer mal se a gente exagerar.

Ah, e não podemos esquecer que o sentimento, cultura e local que moramos também conta muito nas escolhas. Pergunte para alguém com mais idade sobre as comidas que ele mais gosta e o porquê. A maioria das pessoas vão te responder algum prato da infância que lembra algum momento feliz. Por isso os sentimentos influenciam nas nossas escolhas, a comida também desperta e cria boas memórias. Você mesmo, caro leitor, deve lembrar de alguma comida que comeu em algum momento ou dia feliz. Estas memórias, as boas e as ruins, junto com o que observamos na nossa casa, influenciam na escolha do que comer! Por isso, muitas vezes

escolhemos um alimento menos saudável na hora das refeições! Ao comermos bem, ganhamos vários benefícios: nosso corpo funciona melhor, evitamos doenças e combatemos o desperdício dos nossos recursos naturais. Sabe como driblar os maus hábitos alimentares? Com conhecimento! Isso mesmo, quanto mais aprendemos sobre os benefícios da alimentação saudável, mais teremos preferência por alimentos que não fazem mal à nossa saúde! Agora é com você! Que tal compartilhar o que você acabou de aprender com seus amigos e nos ajudar a disseminar este conhecimento?

Processamento dos alimentos



In Natura

Alimentos saudáveis. São obtidos diretamente das plantas e dos animais e não passaram por nenhuma alteração até chegar na sua casa.

Exemplo: Ovo, Frutas, Legumes e Folhas.



Minimamente processados

Alimentos que passaram por alguma mudança antes de consumidos, como limpeza, moagem, desidratação. Mas são processos que não alteram o valor nutricional do alimento e nem acrescentam nada ao alimento.

Exemplo: Leite, arroz, feijão e farinha de mandioca.



Processados

Alimentos fabricados pela indústria e que podem fazer parte da nossa alimentação, porém em pequena quantidade.

Exemplo: Conservas, compotas e pães.



Ultraprocessados

São formulações industriais feitas a partir de ingredientes extraídos ou derivados de alimentos. Geralmente não contém ou contém pouquíssimos alimentos inteiros.

Exemplo: Refrigerante, Salsicha e nuggets.

Tabela 1 - Modelos de processamento dos alimentos. Fonte: https://ojs3.perspectivasonline.com.br/humanas_sociais_e_aplicadas/article/view/1966/1661



CONFIRA O ARQUIVO COMPLETO
ACESSANDO O QR-CODE.



ALIMENTAÇÃO E DOENÇAS

Escrito por Ana Beatriz Sanches

Você sabia que o corpo humano é composto por várias células e que dependendo do que a gente come, podemos influenciá-las? Uma alimentação saudável, deixa nosso corpo mais forte, porém uma má alimentação pode deixar nosso organismo doente, um exemplo disso são os chocolates, que são gostosos, mas tem muito açúcar e, se consumidos em excesso, podem nos prejudicar.

FIQUE ATENTO: Nada de exagero! Comer mais do que nosso corpo precisa pode fazer mal a nossa saúde.

O exagero, mesmo quando falamos de alimentos saudáveis, também faz nosso corpo não funcionar corretamente e podemos desenvolver alguns problemas de saúde. Por isso, moderação é a palavra chave!

DOENÇAS ASSOCIADAS A MÁ ALIMENTAÇÃO:

DIABETES TIPO 2

Essa doença faz com que o nosso corpo não consiga absorver corretamente alguns nutrientes, isso acaba sobrecarregando o pâncreas, que em pouco tempo fica cansado e para de funcionar, fazendo com que os níveis de açúcar no sangue se elevem muito, podendo diminuir as funções do nosso corpo, causando visão turva, lentidão para cicatrizar machucados e podendo causar complicações para alguns órgãos como coração, olhos, rins e nervos, além dos casos não tratados que podem levar até a morte.

OBESIDADE

Quando a gente come mais do que precisa e não faz atividades legais, como brincar, correr e pular, o nosso corpo guarda essas energias extras como gordurinhas. Essas gordurinhas podem trazer problemas nas articulações do nosso corpo, dor nas pernas e até dificultar a nossa respiração. A obesidade mórbida é quando a situação fica mais séria. As pessoas que têm obesidade mórbida têm mais dificuldade para fazer coisas simples do dia a dia, como subir escadas, ir ao banheiro e até levantar da cama. Isso acontece porque o peso extra pode machucar as pernas só de ficar em pé!

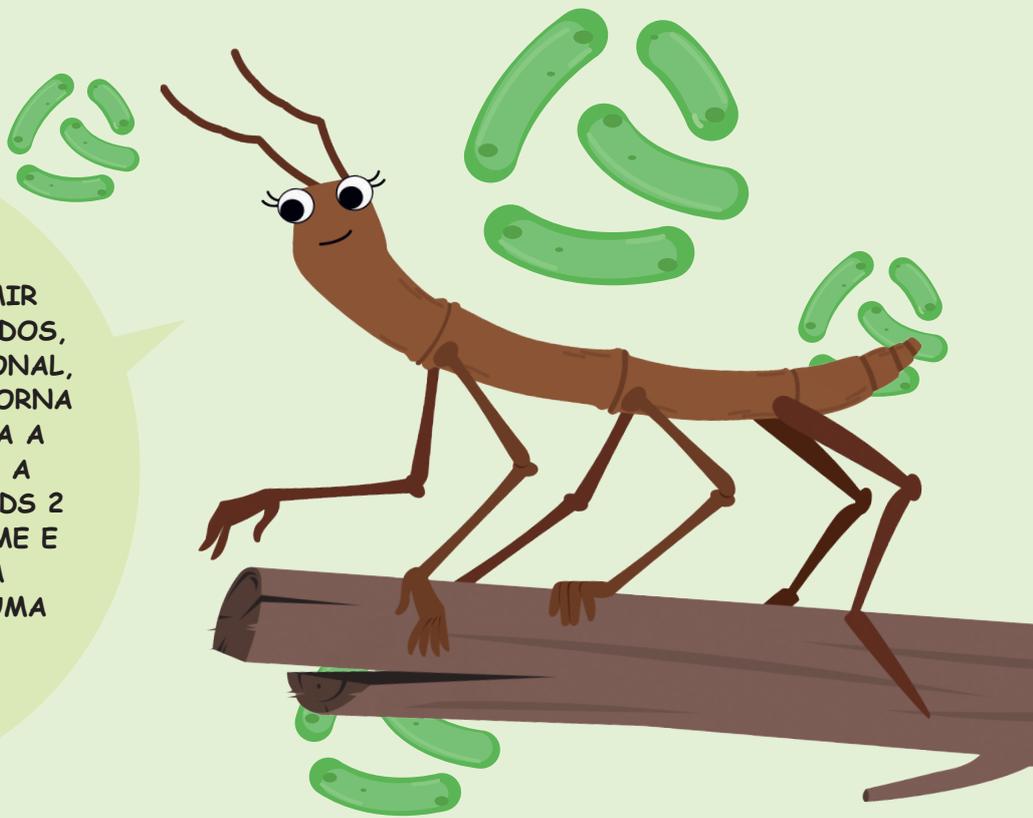
ANEMIA

É a falta de nutrientes no nosso corpo, o que nos deixa sem disposição física e mental. Esses nutrientes são normalmente ferro, zinco, vitamina B12 e proteínas, que são encontrados em frutas, legumes e carnes. Sem eles, nos sentimos fracos, com tontura, falta de ar e dificuldade para aprender, para brincar e trabalhar.

A má alimentação pode causar muitos problemas para o nosso corpo, mas para algumas pessoas, mesmo o alimento considerado saudável pode fazer mal. Por que será que isso ocorre? Isso pode ocorrer de duas maneiras: a primeira é a ALERGIA, que é uma reação do nosso corpo ao comer algo relativamente saudável para a maioria das pessoas, como amendoim, pão, ovo, peixe, leite entre outros. A pessoa que tem alergia pode ficar com bolinhas pelo corpo, vermelhidão, inchaço, coceira, aftas no trato digestório, sensação de desconforto na garganta, nariz entupido e escorrendo; dores abdominais e excesso de gases; ardor e queimação ao evacuar; diarreia ou prisão de ventre; tosse, rouquidão e chiado no peito e, em casos mais graves, pode até ficar sem ar.

E o segundo é a INTOLERÂNCIA ALIMENTAR, que é a incapacidade do corpo de absorver alguns nutrientes pela falta de enzimas digestivas. Sendo assim, as pessoas que têm intolerância não conseguem fazer

VOCÊ SABIA QUE CONSUMIR ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS, TÊM MENOR VALOR NUTRICIONAL, O QUE A LONGO PRAZO SE TORNA UM GRANDE PROBLEMA PARA A SAÚDE. O ODS 3 DESTACA A SAÚDE E O BEM-ESTAR, O ODS 2 RESSALTA ERRADICAR A FOME E GARANTIR A SEGURANÇA ALIMENTAR POR MEIO DE UMA MELHOR NUTRIÇÃO



a digestão desses alimentos adequadamente e normalmente, não absorvendo os nutrientes dos mesmos. É comum as pessoas serem intolerantes a alimentos feitos de leite e glúten, como pão, macarrão, iogurte, bolos, entre outros. Pessoas que têm intolerância ao comer um desses

alimentos, podem ter dor de barriga, ânsia de vômito, dor de cabeça, dor de estômago, vermelhidão e coceira na pele. Mas para saber se a pessoa tem ou não alguma restrição alimentar é preciso passar por um médico ou Nutricionista, ok?



ODS 2
Erradicar a fome, alcançar a segurança alimentar, melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável.



ODS 3
Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. Assegurar uma vida saudável, em todas as idades.

QUAL A DIFERENÇA?



INTOLERÂNCIA ALIMENTAR

O corpo tem dificuldade na digestão de determinado alimento ou nutriente.

Sintomas mais comuns:
Diarreia, náuseas e gases.

ALERGIA ALIMENTAR

O organismo reage, combatendo o alimento, como se fosse um agente agressor.

Sintomas mais comuns:
Erupções na pele, coceira, inchaço (inclusive de mucosas), dificuldade de respirar, diarreia, sangramento intestinal.

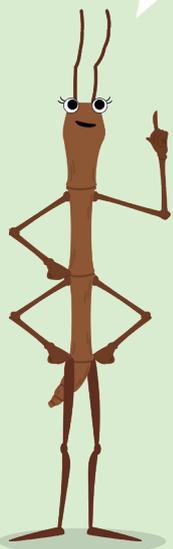


QUE BICHO É ESSE?

*Pleurodema diplolister em seu esconderijo.
Imagem: José Eduardo Carvalho/Unifesp*

Escrito por Paula Aguilar Paiola

PARECE UMA GALINHA, MAS SEU CANTO PARECE UM LATIDO DE CACHORRO. ADORA UM CAFÉ, MAS ISSO NÃO TIRA O SEU SONO! ANTES MESMO DE ESCURECER, ELE JÁ ESTÁ TIRANDO UM COCHILLO EM CIMA DAS ÁRVORES! TODA FRUTA QUE ELE COME, LOGO EM SEGUIDA ELE PLANTA. E AÍ, DESCOBRIU QUEM É?



JACU

Vamos conhecer um pouco mais sobre esse animal incrível?

Sabia que o Jacuguaçu, também conhecido como Jacuaçu ou simplesmente Jacu, é uma ave brasileira que vive na região da Mata Atlântica? Pois é! E olha só que curioso: o nome científico dele é Penelope obscura. Diferente, não é mesmo? Essa ave adora fazer ninhos em árvores e se alimenta de folhas, frutos e pequenos bichinhos invertebrados. E o mais legal é que ele ajuda a espalhar sementes por aí! Imagina só, um passarinho tão importante para as florestas! Pode caminhar por longas distâncias nas florestas, em casais ou grupos de até 10 indivíduos. Sabe o que mais é curioso no Jacu? Ele gosta de comer o fruto

do café. Mas não é qualquer fruto, ele só come os que estão maduros. Isso é ótimo para os locais de produção de café, pois ajuda os produtores a saberem quais plantas estão prontas para a colheita. Se tem Jacu por perto, tem fruto maduro! O sistema digestório do Jacu é muito rápido e ele só digere a casca e a polpa do fruto, ou seja, as sementes saem inteirinhas nas fezes dele. Agora vem a parte mais curiosa... Os produtores de café recolhem as fezes do Jacu, limpam bem, separam as sementes, torram e vendem! Sim, vendem! O café de Jacu, conhecido internacionalmente como *Jacu Bird Coffee*, é muito caro e raro, chegando a custar mais de R\$1000 o quilo.

QUE LOUCURA, NÉ? E O MAIS LEGAL É QUE O CAFÉ JACU É PRODUZIDO SOMENTE AQUI NO BRASIL EM UMA FAZENDA CHAMADA "CAMOCIM" QUE FICA NO ESPÍRITO SANTO.

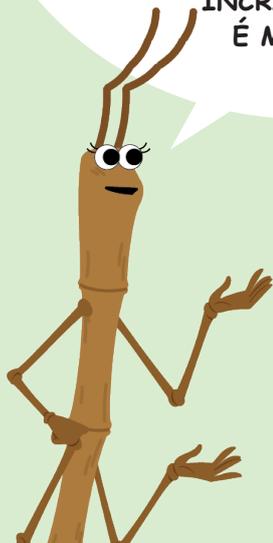


Jacuguaçu vem da junção de duas palavras em Tupi *ya'ku (jacu) e wa'su (grande), ou seja, Jacu Grande.*



Há um tempo atrás, os produtores consideravam os Jacus como pragas e não os queriam por perto. Hoje em dia, eles são muito bem-vindos nas plantações de café e vivem soltos, em liberdade. É isso mesmo, eles não são criados em cativeiros. Como a região cafeeira do Brasil também está inserida em regiões de Mata Atlântica, o Jacu está em casa.

VOCÊ SABE O QUE É UM ANIMAL DISPERSOR DE SEMENTES? SÃO ANIMAIS QUE COMEM FRUTOS COM SEMENTE E TUDO, E QUANDO ELES DEFECAM AS SEMENTES SAEM INTEIRINHAS NO COCÔ. ISSO SIGNIFICA QUE ELES ESTÃO, SEM QUERER, PLANTANDO SEMENTES POR TODA A FLORESTA CADA VEZ QUE FAZEM COCÔ! COMO SE FOSSEM JARDINEIROS NATURAIS AJUDANDO NA MANUTENÇÃO DA FLORESTA. INCRÍVEL NÃO É MESMO?



Quer ouvir o som que o Jacu emite? Acesse o QR code:

FICHA TÉCNICA



Nomes populares:

Jacuguaçu, Jacuaçu, Jacu.

Nome científico: *Penelope obscura*.

Peso: cerca de 1,2 Kg (quilograma) ou 1200 g (gramas).

Tamanho: de 68 a 75 cm (centímetros).

Onde vive: matas secundárias, capoeiras,

plantações e matas de galerias.

Reprodução: São aves monogâmicas. A fêmea pode botar até 3 ovos e, após cerca de 28 dias, nascem os filhotes. Nesta fase de reprodução, o macho alimenta a fêmea.

Longevidade: vivem cerca de 24 anos, em cativeiro. **Distribuição geográfica:** em diversos estados do Brasil, na Argentina, Paraguai e Uruguai.

PAULINA E A VIAGEM DOS ALIMENTOS PELO CORPO HUMANO

Escrito por Filipe Gabriel Menezes Pancetti e Kevelyn Rodrigues

Você sabe como é que conseguimos energia para fazer nossas atividades do dia a dia?

É isso aí, é através da comida! Por isso que toda vez que brincamos, corremos ou estudamos muito, dá aquela fome logo em seguida. É o nosso organismo pedindo mais energia! É como se o nosso corpo fosse um carro e a comida o combustível! Mas você já parou para se perguntar como é que aquela comidinha gostosa que comemos vira energia? Como é que o nosso corpo faz isso? O que você acha de embarcamos em uma aventura para descobrir? Para isso, vamos acompanhar a viagem do nosso amiguinho, Bolo Alimentar! Vamos ver até onde ele nos leva! Preparado?

1

A digestão se inicia na boca, sabia? Aqui os alimentos que ingerimos são quebrados em pedaços bem pequenininhos enquanto mastigamos e quando misturado com a nossa saliva, se torna o "Bolo Alimentar".

2

O Bolo Alimentar é muito aventureiro! Assim que ele nasce, já é empurrado pela língua para um escorregador radical, que o leva até o estômago! O nome desse "escorregador" é esôfago!

4

E olha só onde nosso amigo foi parar, em um labirinto enorme chamado **intestino delgado**! É aqui que acontece a absorção dos nutrientes que estavam no alimento. Esses nutrientes são levados direto para nossa corrente sanguínea para ser usado pelo nosso organismo. Quanto mais o Quimo caminha, mais nutrientes nosso corpo consegue.

5

Já fraco, sem proteínas e sem nutrientes, o Quimo chega ao intestino grosso! É aqui que a água e os sais minerais são absorvidos para o nosso organismo! O que restou do nosso amigo Quimo, sai do nosso organismo através das fezes!

Olá! Eu sou o Bolo Alimentar, estou ansioso para embarcar nesta aventura com você! Vamos lá?

Oi, não esqueça de mim, eu sou o **figado**, o responsável por ajudar a digerir a gordura

Ufa! Finalmente o Bolo Alimentar foi parar no estômago. Mas não se enganem achando que a aventura acaba aqui. Assim que ele chega no **estômago**, cai direto em um "piscina" de ácido clorídrico e enzimas digestivas. É tanto ácido que o pobrezinho do Bolo Alimentar fica até mais "mole", quase líquido. A partir desse momento, ele passa a ser chamado de Quimo!

Logo em seguida, o estômago começa a fazer os movimentos peristálticos, que empurra o Quimo para o intestino delgado! E a viagem continua...

E eu sou o **pâncreas**, sou eu quem produz a **insulina**

Esse ácido do estômago juntamente com as enzimas é chamado de **suco gástrico** e é o responsável por iniciar a digestão das proteínas.



Quer saber mais?
Acesse o QR-Code

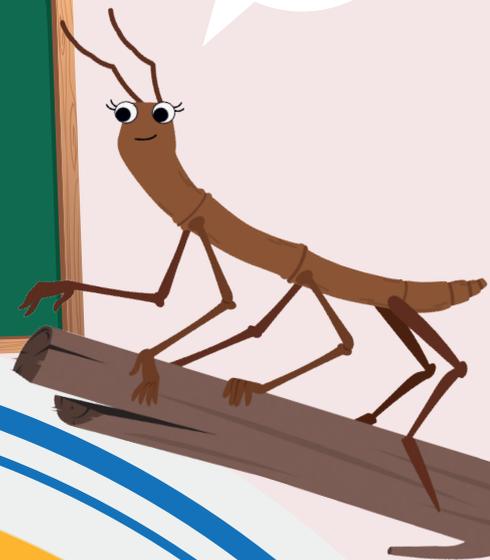
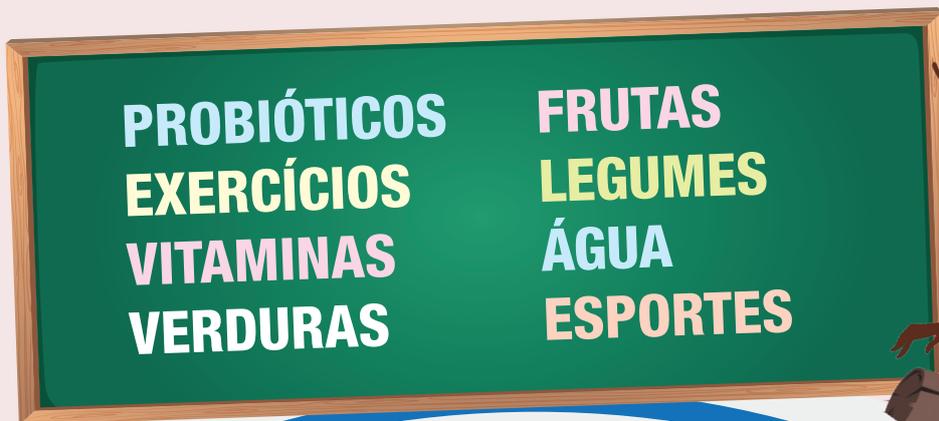


FAÇA O DESAFIO

Escrito por Juliana Cristina Rissaldo

Agora eu quero saber se você quer brincar de esconde-esconde com 8 palavras para você encontrar. A resposta eu não vou te dar, mas vou deixar uma dica. Todas as palavras fazem um bem danado, mas para você não ficar aí parado, olhe logo ali embaixo.

AS PALAVRAS
ESCONDIDAS
SÃO ESSAS
AQUI.
MAS É EM MEIO
À SOPA DE
LETRAS
QUE VOCÊ VAI
TER QUE
DESCOBRIR.



compartilhe conosco sua
alimentação ou quais práticas de
exercícios você faz diariamente!
@parqueescola.emea

L	F	V	E	R	Á	G	U	A	J	L	J	Ç	E	Q	U
B	F	A	D	V	W	T	K	N	V	E	Z	I	P	L	A
P	R	O	B	I	Ó	T	I	C	O	S	H	Ç	R	G	Ó
I	U	S	A	T	O	G	Y	C	I	P	S	V	U	Z	E
R	T	A	I	A	G	Q	L	R	L	O	L	E	A	E	S
O	A	U	U	M	W	P	W	H	Y	R	Y	R	M	O	P
H	S	I	J	I	R	R	V	E	L	T	F	D	U	G	O
I	F	L	I	N	U	O	D	E	L	E	G	U	M	E	S
V	I	T	A	A	I	B	A	S	O	S	E	R	E	T	U
H	E	G	Y	S	N	L	E	G	U	T	D	A	P	L	Ç
N	I	T	E	X	E	R	C	Í	C	I	O	S	D	W	A

ESPÉCIES EXTINTAS POR CONTA DA ALIMENTAÇÃO

Escrito por Cecília de Oliveira Lavitschka

Já pensou se algum alimento que você goste muito deixasse de existir? Seria triste, não é mesmo? Mas você sabia que isso já aconteceu várias vezes na história da humanidade? Vou contar uma história para você. Há muito tempo atrás, na época dos imperadores romanos, existia uma planta chamada de silphium. Esta planta era muito apreciada! Segundo os registros, ela tinha um talo oco e a raiz era longa e escura. Essas duas partes da planta foram muito utilizadas como alimento e condimento em diversos pratos. Ahhh e além de ser usada na culinária ela era usada para fins medicinais também! Quanta coisa para uma planta só! Suas folhas eram douradas, suas flores amarelas e as sementes tinham um formato que lembra o do coração. Algumas plantas e animais só existem em determinado local do mundo. No caso da silphium, ela existia apenas em uma pequena região, onde hoje é a Líbia, e ninguém conseguia cultivar esta planta. Sem plantações, as pessoas retiravam o silphium da natureza, e retiravam mais plantas do que a natureza conseguia recuperar. A extração foi tanta, que levou à extinção da espécie.



A Vaca-marinha-de-steller foi encontrada pela primeira vez durante uma expedição científica, no mar que fica entre a Sibéria e o Alasca. A primeira descrição desta espécie foi em 1741 e logo ficou famosa. Sua carne era muito apreciada por sua suculência, a sua gordura foi descrita como tendo gosto de amêndoas e era usado também para acender lamparinas. Assim como a silphium, esta espécie vivia em apenas uma pequena região. Com a grande demanda da caça, em 1768, a última Vaca-marinha-de-steller foi avistada e morta. Hoje em dia, muitos outros alimentos que consumimos correm risco de extinção, como o cambuci e o palmito-juçara. É importante conhecermos o passado, para não repetirmos os mesmos erros nos dias de hoje!



Ilustração de como seria a silphium

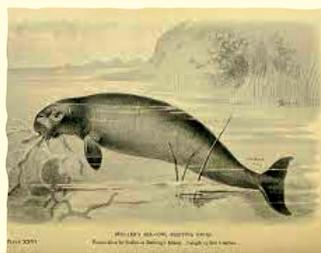
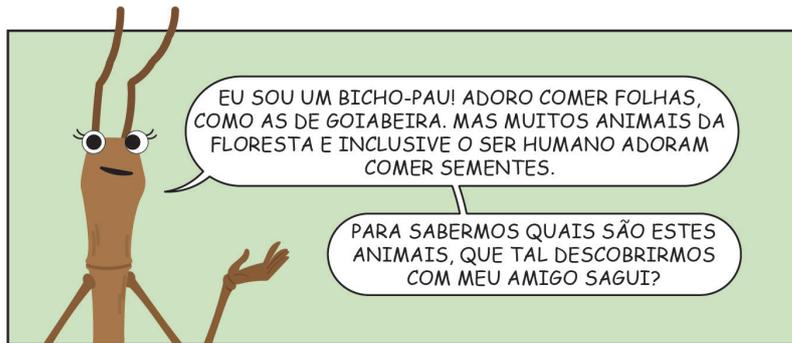


Ilustração da Vaca-marinha-de-Steller.

SERÁ QUE COMEMOS SEMENTES?

Autora: Agatha Matarazzo



UM CERTO SAGUI, MUITO SERELEPE, PERGUNTA PARA SUA MÃE PORQUE É IMPORTANTE COMER SEMENTES. SUA MÃE RESPONDE QUE AS SEMENTES SÃO MUITO RICAS EM NUTRIENTES E IMPORTANTES PARA A SAÚDE DE MUITOS SERES VIVOS. MAS O PEQUENO SAGUI, QUE É MUITO SABICHÃO, RESOLVEU FAZER UMA PESQUISA COM SEUS AMIGOS PARA CONFIRMAR SE O QUE SUA MÃE DISSE ERA REALMENTE VERDADE.



CURIOSIDADES DO MUNDO

INSETOS PARA O JANTAR!

Escrito por Filipe Gabriel Menezes Pancetti

Ao ler esse artigo, você deve ter pensado “credo!”, estou certo? Pois afinal, não é novidade que ninguém gosta quando tem uma formiga ou mosca passeando em cima do nosso almoço. E como nós sempre trazemos novidades por aqui, então prepare-se! Hoje vamos falar sobre comer insetos. Isso mesmo! Não precisa fazer cara de nojo, pois nós comemos, por exemplo, alguns produtos feitos por eles, como o mel produzido por abelhas, e o corante chamado de vermelho carmim, que vem de um inseto conhecido como

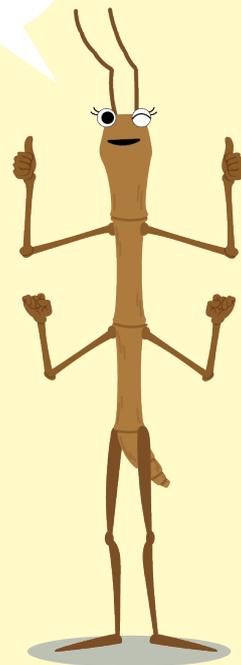
cochonilha, e nós usamos para colorir alguns alimentos.

Mas além disso, muitas pessoas em vários continentes como Ásia, África e América Latina comem insetos. Esse hábito está se tornando cada vez mais comum, e tem até um nome próprio, é a entomofagia, que significa literalmente se alimentar de insetos. Em alguns países da Europa, no Canadá e Estados Unidos já existe até uma regulamentação oficial para o consumo de insetos pelas pessoas. No Brasil ainda não temos

isso, mas mesmo assim, mais de 100 espécies de insetos já são apreciadas em nossas terras, em regiões do interior de São Paulo e no Nordeste. Existem pratos típicos, como a farofa de içá, feita com formigas saúvas.

Mas, além de ser cultural em algumas regiões, ou experimentar por curiosidade, tem algum outro motivo para nós comermos insetos? Na verdade, sim!

JANTAR?
EU TOPO!



*Essas bolinhas acinzentadas são as cochonilhas *Dactylopius coccus*, que fornecem para nós o corante vermelho carmim.*



Gafanhotos fritos vendidos em Bangkok, na Tailândia. Aceita uma porção?

Assim como outros alimentos, os insetos têm muitos nutrientes, são uma boa fonte de proteína, sais minerais, gorduras e até ômega 6 e ômega 12. Outro ponto interessante é a parte ambiental, para todos que curtem um bom churrasco, devemos saber que para criar o gado, são necessárias fazendas que ocupam espaços enormes, precisam de milhões de litros de água e muita comida para manter os bois. Tudo isso impacta bastante o meio ambiente. Já a criação de insetos precisa de bem menos espaço, água e comida, eles geram menos gases e o impacto na natureza é muito menor, além do fato de que eles se reproduzem e crescem mais rápido também, olha só! Aposto que você não tinha pensado nisso, não é mesmo?

E como a criação de insetos impacta menos o meio ambiente, contribui até mesmo com um dos ODS (objetivos de desenvolvimento sustentável), o de

número 13, lembra dele? Aquele que fala sobre ações contra mudanças globais no clima. Interessante, né? Mas, se comer insetos tem todas essas vantagens, por qual motivo será que nós ainda vemos tão pouco sobre esse assunto por aí?

Pois é, não existem muitos mercados vendendo insetos no nosso país, não vemos esses bichinhos nos cardápios dos restaurantes. O motivo principal é justamente a reação que você deve ter tido ao começar a ler esse texto, nojo. As pessoas em muitas culturas ainda acham a ideia de comer insetos nojenta. Mais estudos sobre esse assunto são necessários também, para termos um conhecimento maior sobre quais insetos podem entrar no nosso cardápio, assim como formas de criá-los da melhor maneira, em um ambiente controlado e com boa alimentação, assim eles também se mantêm saudáveis e próprios para consumo.

Não só insetos, espetinhos de aranhas e escorpiões também são sucesso na Ásia. Na Europa o escargot que é um tipo de caracol é um prato muito apreciado e caro!



E caso você queira saber mais ou lembrar sobre os ODS, é só conferir na edição 6 da nossa revista, acessando o QR code ao lado.



**COMER INSETOS?!
PENSANDO BEM, É MELHOR
EU SAIR DAQUI**



IMPORTANTE

Nem todos os insetos são comestíveis para humanos, por isso, não devemos sair por aí capturando qualquer inseto para comer, hein! Algumas espécies podem ser perigosas, podendo morder, ferir ou possuir veneno. Outras podem transmitir doenças. Pessoas que são alérgicas a crustáceos também devem tomar cuidado. Precisamos conhecer bem tudo o que vamos comer, nosso alimento deve vir de lugares seguros e confiáveis.



Foto: Freepik.com

RAÍZES E MEMÓRIAS

Escrito por Jéssica Fátima de Souza Resterich e Juliana Cristina Rissaldo

COMENDO CULTURA

Eu tenho um amigo boliviano, chamado Freddy. Sempre que ele viaja para a Bolívia, retorna para o Brasil trazendo algumas iguarias bolivianas para presentear os amigos brasileiros. Certa vez, o Freddy me trouxe um pacote de biscoitos, mas não eram biscoitos comuns, eram biscoitos de minhoca! O que pra mim parecia muito estranho, para o Freddy era normal, pois fazia parte da cultura do país de origem dele: a Bolívia. Então eu percebi que nós carregamos hábitos alimentares construídos durante a vida, a partir da influência das pessoas que convivem com a

gente, como a nossa família, por exemplo. Nossos hábitos fazem parte da nossa cultura, por isso achamos estranho quando descobrimos que em outras partes do mundo as pessoas possuem hábitos diferentes, como comer insetos, ou farinha de minhoca. Quando algo parecer esquisito, lembre-se de que nossos costumes também podem parecer estranhos para as pessoas de outros países. Quer ver só? Na Índia, os hindus valorizam a prática alimentar vegetariana, ou seja, eles não comem carnes e alimentos de origem animal, como

o queijo. Já no Brasil, muitos estão acostumados a comer carnes, fazendo até churrasco: uma culinária típica brasileira. Agora, imagina um hindu em um churrasco... O que para muitos brasileiros parece muito comum, para ele poderia ser desconfortável. Perceba então, que comer não é apenas uma questão de sobrevivência, pois os elementos que tornam a comida importante pra nós vão além da nutrição. A comida simboliza as nossas memórias, a forma como a gente se relaciona com as outras pessoas e a nossa herança cultural.

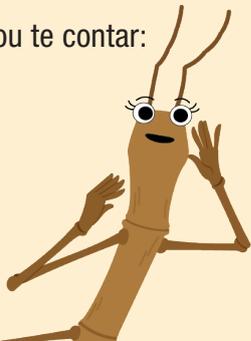


Foto: Freepik.com

Um prato cheio de cultura

Quem nunca sentiu vontade de comer algo porque simplesmente viu alguém comendo? Você já se perguntou quais são as histórias e qual a origem dos alimentos que você come?

Somos um país de pessoas miscigenadas. Isso significa que somos uma mistura de muitos povos, cada um trazendo consigo um costume diferente, formando a nossa identidade, incluindo o que a gente come! Ah! Isso me lembra de uma história! Vou te contar:



Toda vez que íamos à quermesse, a minha mãe comia uma comida típica feita por mulheres baianas, chamada acarajé. Essa aí que você está vendo! Quando eu vi pela primeira vez aquele bolinho, temperado com cebola, sal, cheio de camarões e outros ingredientes, fiquei impressionada! Acarajé é um bolinho feito de feijão fradinho, frito em óleo de dendê. Ele pode ser recheado com o famoso vatapá, uma mistura de leite de coco, castanha, amendoim e camarão com vinagrete. O acarajé é uma das especiarias mais populares da culinária brasileira, mas ele foi trazido pelos povos africanos. A baiana de acarajé é um dos símbolos da ancestralidade africana na cultura brasileira. Este bem cultural é considerado patrimônio imaterial nacional. A minha mãe passou a infância toda na Bahia, pra ela aquela receita estava carregada de significados e boas lembranças. Ela me contou que o acarajé tem origem na África

Ocidental, que é uma receita que veio junto com os povos africanos que foram trazidos ao Brasil.

O acarajé era uma comida usada em rituais religiosos, mas que passou a ser comercializado no período da escravidão, quando os proprietários de pessoas escravizadas passaram a mandar as chamadas “escravas de ganho” para as ruas, pra venderem seus acarajés.

Naquela época, essa era uma comida destinada apenas às pessoas negras, pobres e moradores de rua. Esse bolinho foi uma ótima fonte de nutrientes para os mais vulneráveis, como crianças e idosos, principalmente para aqueles que sofriam com a anemia. Quem diria que um simples bolinho carregava tantas memórias?

Conhecer a nossa cultura é conhecer a si mesmo! Existem muitas explicações por trás de nossos hábitos alimentares. Conheça a seguir a origem de alguns dos alimentos que fazem parte do nosso dia a dia.



Origem de alimentos indígenas

Os povos indígenas que vivem no Brasil apresentam semelhanças, mas também são muito diferentes entre si. Atualmente, são 305 povos indígenas vivendo no Brasil, em áreas de mata e áreas urbanas, preservando os costumes e tradições. Alguns povos se alimentam principalmente de peixe, outros caçam vários tipos de animais. Há indígenas que se alimentam de mandioca, que também pode ser chamada de macaxeira ou aipim, pois dependendo de onde você mora, essa raiz recebe nomes diferentes. O milho, carne de caça, peixes, raízes, frutas silvestres, palmito, castanhas, “cocos” de palmeiras e algumas folhas também fazem parte da dieta de povos indígenas. Diversos desses alimentos fazem parte do cardápio dos brasileiros.

QUAL O SABOR DO BRASIL E DE OUTROS PAÍSES?

A reportagem traz o trabalho do fotógrafo Gregg Segal, que viajou o mundo conhecendo e fotografando o que as crianças comem ao redor do planeta. No caso do Brasil, veja a variedade da nossa alimentação com grande influência indígena!



Origem de alimentos africanos

O continente africano é muito diverso. A história conta que os alimentos mais consumidos pelos africanos eram a farinha de mandioca, o milho cozido ou em forma de papa com leite de vaca, banana, manga, arroz e cana-de-açúcar. Uma herança africana que parece tão brasileira é o coqueiro e o leite de coco. Eles também trouxeram para o Brasil a pimenta malagueta e a galinha-d’angola.

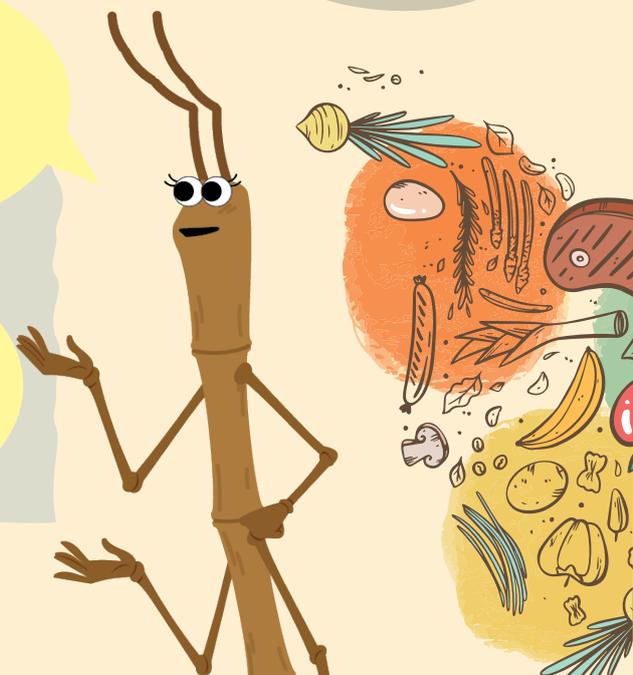


Origem de alimentos europeus

Os europeus valorizavam o uso do sal e do açúcar nos alimentos. Foi a partir daí que surgiram os doces de ovos e geleias de frutas. Ao contrário do que pensam, a buchada e o sarapatel não foram feitos a partir de técnicas africanas e sim europeias, já que era um costume o consumo de carne de gado, porcos e galinhas. Foram os portugueses que trouxeram para o Brasil festas com comidas típicas como a Páscoa, o Natal e a festa de São João.



OLHA QUE TRABALHO INCRÍVEL DESSE FOTÓGRAFO! ACESSE O QR-CODE!





Alimentos exóticos

Em algumas culturas é comum o consumo de alimentos exóticos, por exemplo, há chineses que têm o costume de comer insetos, escorpiões, morcegos, entre outros. Mas essa prática se originou há muito tempo quando houve falta de comida para a população, daí surgiu a necessidade de buscar outras coisas para não morrer de fome. Hoje em dia, a base da alimentação chinesa é composta principalmente por arroz, frutos do mar, carne de porco e de frango, mas em alguns locais ainda é comum o consumo de alimentos exóticos.



Comida vegetariana

Vegetarianismo é um regime alimentar baseado em alimentos de origem vegetal. De forma geral, os vegetarianos excluem da sua dieta a carne, podendo excluir outros alimentos derivados de animais, que neste caso pode ser a dieta vegana, em que nenhum alimento, complemento, tempero, e até roupas, utensílios, maquiagem e outros não derivam de animais. A Índia é um país conhecido pela grande quantidade de vegetarianos, pois cerca de 1/3 da população não come carne. Lá, grande parte das pessoas considera a vaca um animal sagrado.



História e alimentação

A história de um povo, o local onde ele vive, os costumes, tudo influencia no tipo de alimento que é consumido. Mais do que saciar a fome, o ato de se alimentar envolve técnicas de cultivo, colheita, caça, tipo de armazenamento, preparo do alimento e apresentação, tudo isso conta a história de um povo. A comida típica representa uma tradição. É como se cada alimento vestisse a roupa de seu país de origem.



O QUE É O QUE É

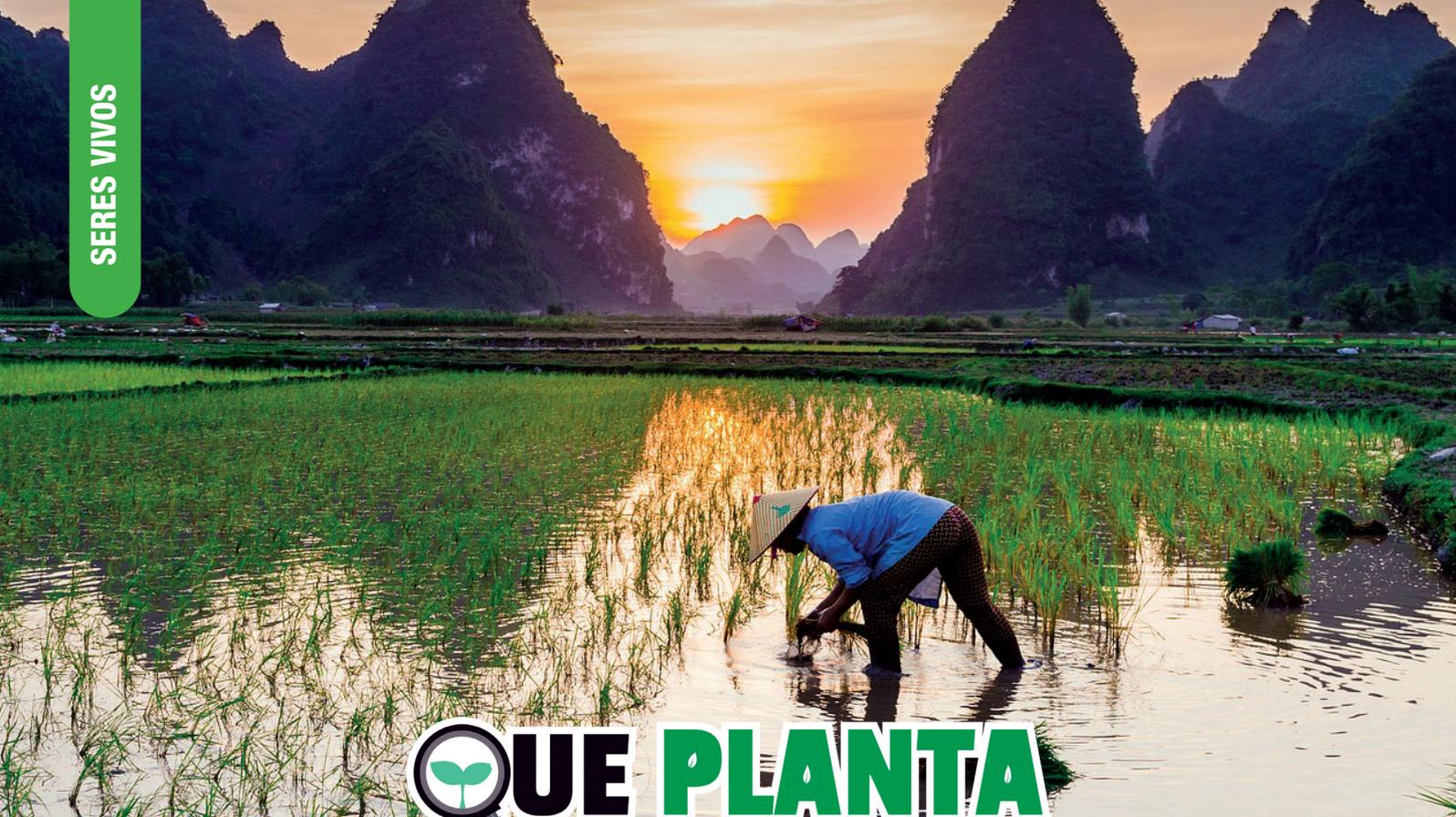
O QUE É, O QUE É
O QUE É QUE SALTA, DÁ UM ESPIRRO E VIRA PELO AVESSO?

TEM BARBA, MAS NÃO É HOMEM. TEM DENTE, MAS NÃO É GENTE?

DESAPAREÇO NO CALOR E APAREÇO NO FRIO:

QUEM É O REI DOS QUEIJOS?

O QUE É QUE VOCÊ JOGA FORA A PARTE DE FORA E COZINHA A PARTE DE DENTRO. DEPOIS VOCÊ COME A PARTE DE FORA E JOGA FORA A PARTE DE DENTRO?



Essas plantinhas dentro da água são os pés de arroz.

QUE PLANTA É ESSA?

Escrito por Filipe Gabriel Menezes Pancetti

ARROZ

Pois é, vamos aprender um pouco mais sobre essa planta tão presente na mesa dos brasileiros? Seja no risoto, sushi, bolinho ou acompanhado de seu parceiro clássico, o feijão, ele está entre os cereais mais consumidos do planeta. Junto com o milho e o trigo, formam o trio de cereais celebridades na mesa dos brasileiros.

Ok, você provavelmente conhece o arroz muito bem, certo? Mas você já parou pra pensar em como é uma plantação de arroz? Será que ele brota dentro de um saco plástico, nas prateleiras dos mercados? Certamente que não haha. Vamos descobrir como é?

O arroz é uma planta da mesma família da aveia e da grama, que costumamos chamar de gramíneas. Para crescer bem, ele precisa de muita água, mas muita água mesmo! É normalmente plantado em terrenos alagados, sendo bem adaptado para viver nesse tipo de local. Uma temperatura entre 24° e 30° com bastante sol, também são agradáveis para ele.

É uma planta cultivada no mundo todo, mas a China é a campeã na produção deste alimento. Opa, então no Brasil também plantamos arroz? Sim! E digo mais, nas Américas nós somos os primeiros colocados!



Esse é o pé de arroz antes de vir parar na nossa mesa. Esses “cachos amarelos” são as panículas, e cada grãozinho desse é um arroz.

E pra quem pensa que só existe aquele arroz branquinho, tem muitos outros!



Arroz branco



Arroz integral



Arroz preto



Arroz japonês,
é mais redondinho.



Arroz vermelho,
tem muito ferro

Além desses, tem o arroz parboilizado, basmati que tem grãos bem finos, arroz jasmim, arroz selvagem, entre outros. É arroz para todos os gostos! E será que o arroz faz bem pra saúde? Com certeza! Ele tem vitaminas B e E, potássio, fósforo, magnésio e outros nutrientes mais.

ALÉM DE VÁRIOS PRATOS, O ARROZ É USADO PARA FAZER VINAGRE, MASSAS DE MACARRÃO, BEBIDAS ALCOÓLICAS, FARINHA, BISCOITOS, RAÇÃO DE ANIMAIS, COSMÉTICOS, ÓLEOS E ATÉ COMBUSTÍVEIS COMO O ETANOL. QUANTA COISA!



O mochi é um tipo de doce japonês feito com arroz.

Pois é, Paulina! E o arroz pode ser usado para fazer muitas coisas, inclusive doces! Temos o tradicional arroz doce, dá pra fazer pudim de arroz, bolinho de arroz doce, entre outras opções.

Curiosidades

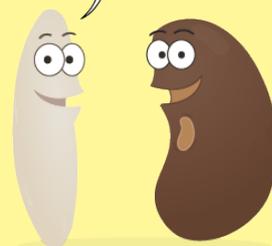
Qual a diferença?

Os três tipos de arroz mais comuns em nossas refeições são: o branco, parboilizado e o integral. Mas qual a diferença? O branco passa por um processo de polimento, para ficar branquinho como o conhecemos. Só que nesse processo ele perde um pouco dos seus nutrientes. O arroz parboilizado (esse nome vem do inglês partial boiled, significa, parcialmente aquecido), é justamente isso, ele também é tratado, mas como parte desse tratamento é na água quente, ele preserva mais nutrientes. Já o integral é o grão mais “puro”, que não passou por nenhum processo industrial, portanto, no ranking de nutrientes, ele é o vencedor.

Dupla clássica

O arroz com feijão é um clássico na alimentação brasileira. E existem bons motivos para isso. Eles são ricos em diferentes nutrientes que se completam, ou seja, o que um não tem, o outro tem. Como é o caso dos aminoácidos essenciais, que como o nome já diz, são essenciais para a nossa saúde. Se consumidos de forma equilibrada, eles também nos causam uma sensação de saciedade que ajuda a não engordar. E além disso, é uma combinação que vai bem com vários outros pratos, como saladas, carnes e muito mais!

É ISSO AÍ, PARCEIRO!



CURIOSIDADES

- Existem mais de 40 mil variedades de arroz.
- Uma única semente de arroz pode gerar mais de 30.000 grãos.
- O arroz é o terceiro alimento mais cultivado do mundo.

COZINHA CRIATIVA

VOCÊ TEM FRUTAS SOBRANDO EM CASA? QUE TAL FAZER UMA SABOROSA SALADA DE FRUTAS?



SALADA DE FRUTAS ARCO-ÍRIS



Escrito por Maria Márcia de Jesus

Nos dias de calor, é bem comum comer alimentos leves e refrescantes. Uma salada de frutas é uma escolha perfeita para esses dias quentes! Além de prática e rápida, você pode comer como sobremesa, oferecer como lanche em um encontro entre amigos, ou ainda fazer um piquenique delicioso em um parque. Então venha aprender a preparar essa gostosura que vai ajudar a espantar esse calorão de um jeito bem prático, fácil e saudável.

INGREDIENTES



1 Maçã



1 Banana



1 Laranja



1 xícara de uva sem sementes



1 manga ou 1 mamão



Folhas de hortelã (para dar um frescor)



Mel a gosto (se você gostar de um docinho mais natural);



Suco de 1 limão (para dar um toque cítrico e não deixar que as frutas escureçam)

MODO DE PREPARO



1

Lave bem todas as frutas, viu! Nada de preguiça, que saúde vem em primeiro lugar;



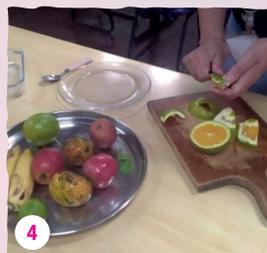
2

Corte a maçã, a banana e a manga em cubinhos;



3

Descasque a laranja e separe em gomos, tire aquela pelezinha branca pra não amargar;



4



5



6

Junte todas as frutas numa tigela e regue com o suco de limão. Se preferir derrame um pouquinho de mel por cima;



7



8



9

Acrescente a hortelã picadinha por cima para decorar e dar um gostinho especial;



10

Leve para a geladeira para gelar, depois é só servir e saborear.

Dicas

Para melhor aproveitamento utilize frutas da estação.

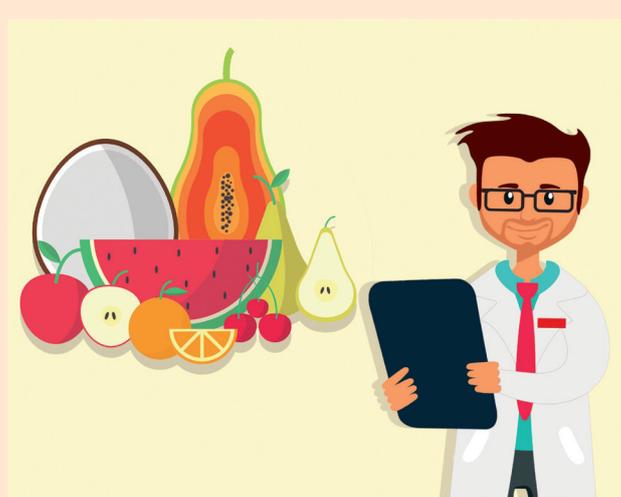
Corte a maçã e a banana por último para elas não escurecerem enquanto corta as outras frutas.



AGORA É SÓ APROVEITAR E BOM APETITE!

QUANDO CRESCER QUERO SER...

Escrito por Escrito por Juliana Cristina Rissaldo



GOSTO NÃO SE DISCUTE

Às vezes deixamos de comer um alimento saudável por achar que ele é ruim, mas existem várias maneiras e combinações diferentes de preparar o mesmo alimento, por isso gosto se discute sim, inclusive gosto se aprende. E para compreender tudo isso existe um profissional que entende muito sobre o assunto. Ele não vai pegar o garfo e dar comida na nossa boca, estou falando de ensinar a quantidade de alimentos que devemos comer, quais alimentos fazem bem e quais alimentos devemos evitar. Estou falando do Nutricionista. O nutricionista desempenha um papel fundamental na orientação nutricional, ajudando as pessoas a adotarem hábitos alimentares saudáveis e a prevenir, controlar e tratar doenças relacionadas à alimentação. Eles são capacitados para planejar, executar e avaliar a saúde humana, oferecendo aos pacientes planos alimentares equilibrados com base em informações com evidência sobre o impacto de certos alimentos. Em resumo, o nutricionista pode nos ajudar a entender a quantidade de alimentos que devemos comer, quais alimentos fazem bem e quais devemos evitar, contribuindo assim para a melhoria da nossa qualidade de vida. E aí, você sabe comer bem?

ELES PODEM NÃO COMEMORAR COM BOLO E SALGADINHOS, MAS OS PARABÉNS A GENTE NÃO PODE DEIXAR DE DAR, ENTÃO ANOTE AÍ NA SUA AGENDA: O DIA DO NUTRICIONISTA É 31 DE AGOSTO!

NUTRICIONISTA

Com certeza você já ouviu alguém dizendo que precisamos comer bem, que comer muita besteira faz mal, ou aquela frase clássica “Saco vazio não para em pé”. Agora te pergunto, você se alimenta bem? E não estou dizendo a quantidade de refeições que você faz por dia, mas a diversidade de alimentos que consome. Tem algo que você não comeria jamais? Pense mas não me responda agora.



Isabela Giordano Gil Moreira, conhecida por muitos como Bela Gil

CONHECENDO UMA PROFISSIONAL NUTRICIONISTA

Isabela Giordano Gil Moreira, conhecida por muitos como Bela Gil é Mestre em Ciências Gastronômicas com ênfase no sistema global de alimentação pela Universidade Gastronômica da Itália, Bacharel em Nutrição e Ciência dos Alimentos pela faculdade Hunter College e se especializou em Culinária natural pela Natural Gourmet Institute em Nova York. E não é só isso, ela estudou **Alimentação e Nutrição Holística, Macrobiótica, Permacultura, Agroecologia**, é Chef de cozinha, apresentadora de programa de TV e escritora. Bela Gil também se preocupa com as causas ambientais e por isso tem parcerias com várias empresas veganas como a Mãe Terra, Unilever e Morada da Floresta, onde tem uma coleção de fraldas, ecoabsorventes de pano e até um mini berço de papelão que ela chama de “Bela Baby Box”. É vice-presidente do Instituto Brasil Orgânico e professora convidada do programa de pós-graduação online da PUC-RS. Apoiadora de vários projetos sociais, em 2018 foi convidada pela Sociedade Vegana Brasileira e pela prefeitura de São Paulo a formular um cardápio escolar sustentável, para todas as creches e escolas da rede pública de São Paulo. “A verdadeira comida saudável é aquela que faz bem para a nossa saúde, para o meio ambiente e para quem produz”, diz Bela Gil.

VOCÊ SABIA?

SISTEMAS DIGESTÓRIOS

Escrito por Filipe Gabriel Menezes Pancetti

Olá, leitor! Se você já leu até aqui, aprendeu como funciona nossa digestão, certo? Mas você sabia que existem animais com sistemas digestórios um tanto diferentes? Pois é, no mundo existem animais que se alimentam de carne (os carnívoros), alguns se alimentam de vegetais (herbívoros), existem os que comem de tudo um pouco (onívoros), tem animais que tomam o néctar das flores, como as abelhas e os beija-flores (os nectarívoros), alguns preferem beber sangue, como os morcegos vampiro e alguns insetos (hematófagos) e até os que se alimentam de restos como plantas e animais mortos, frutas caídas, etc. (esses são os detritívoros), entre outros. O sistema digestório de cada ser vivo é adaptado para digerir o tipo de alimento que ele come, e sabemos que algumas dietas por aí são bem diferentes, não é mesmo? Então vamos conferir alguns casos bem interessantes.

Ruminantes

Os ruminantes são animais **herbívoros** que conseguem regurgitar, ou seja, trazer o alimento que já foi engolido de volta à boca, para mastigá-lo uma segunda vez, esse processo é chamado de “ruminar”. E para conseguir fazer isso, esses animais tem um estômago especial, dividido em quatro partes, cada uma com um nome, o rúmen, retículo, omaso e abomaso. Decorou os nomes? Cada uma dessas partes tem uma função diferente na digestão. E é quando o alimento chega ao retículo que ele volta para a boca, para ser mastigado outra vez.

Depois o alimento é engolido de novo e o processo da digestão segue até o fim.

Mas que tipo de animal faz isso? Bom, se em algum momento você quiser relaxar da agitação do dia a dia observando uma vaca por um tempo, vai perceber que ela passa boa parte desse tempo mastigando. Parte dessa

mastigação toda é o processo de ruminar que citamos ao lado. Outros animais como bodes, carneiros, búfalos, girafas, antílopes, cervos, etc. também fazem a mesma coisa, eles são os ruminantes.



As aves também são diferentes

O processo de digestão das aves também é diferenciado do nosso, além do fato de elas não terem dentes, ou seja, não mastigam os alimentos, elas têm uma parte do esôfago chamada de papo, que é onde o alimento fica armazenado por um tempo, já começando a ser desmanchado. Já o estômago das aves é dividido em duas partes, o proventrículo, que é o “estômago químico” onde o alimento é misturado com enzimas para então seguir para a moela, o “estômago mecânico”, que é um órgão musculoso que literalmente esmaga o alimento. Algumas aves que se alimentam de coisas duras, como sementes, ainda engolem pequenas pedras que acabam ajudando a moela a quebrar melhor o alimento. Você sabia que as aves eram assim?

Comendo madeira

Qual o animal que come madeira? Se você pensou no pica-pau, errou! Haha... Mas com certeza você já ouviu falar do cupim, certo? Pois é, o terror dos móveis de madeira, se alimentam dela também! Porém a madeira e plantas no geral tem células com muita celulose, que é uma substância muito difícil de ser digerida. Então como os cupins conseguem comer? Bom, eles tem ajuda. Pois é, nos intestinos deles vivem colônias de microrganismos que produzem substâncias que quebram essa celulose, esse tipo de relação “amistosa” entre espécies diferentes é chamada de **simbiose** e um único cupim pode ter mais de 300 espécies de microrganismos diferentes morando em seu intestino! E é com a ajuda dessa turma que os cupins e outros animais herbívoros, como os ruminantes conseguem digerir madeira e outras plantas.



Os cupins são da ordem Blattodea, a mesma das baratas!

CURIOSIDADE

Os animais que se alimentam de madeira são chamados de xilófagos, você consegue repetir essa palavra?

Saiba quem é o animal que não se alimenta

Dentre tantos sistemas digestórios diferentes, existem alguns animais que simplesmente não se alimentam. Pois é, os insetos da ordem Ephemeroptera são um bom exemplo. Também conhecidos como efêmeras, são insetos muito antigos, que estão no planeta desde antes dos dinossauros, bota antigo nisso! Quando são jovens, podem viver por até alguns anos em rios e lagos, se alimentando de várias coisas que encontram, como algas, pequenos animais e restos de vegetais. Até aí, tudo bem. Mas é quando esses pequenos insetos se tornam adultos que as coisas ficam diferenciadas. Os adultos desenvolvem asas e saem voando, procurando parceiros para se reproduzir. Porém, quando adultos, as efêmeras não comem! Isso mesmo, o sistema digestório delas nem é totalmente formado, a fase adulta só serve para se reproduzirem, formando enxames impressionantes sobre as águas, onde machos e fêmeas se encontram. Um ou dois dias depois disso, elas morrem. Você sabia disso?



Uma efêmera adulta. A palavra “efêmero” significa justamente algo de curta duração. Foto: Frederico Falcão Salles





ESPECIE EM PERIGO

Escrito por Por Cecília de Oliveira Lavitschka

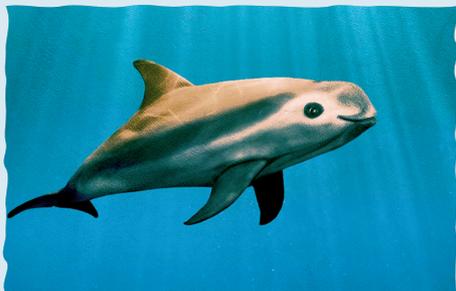


As Vaquitas são **endêmicas** de uma pequena região no México, elas fazem parte de um grupo de animais chamados Cetáceos, que são um grupo de mamíferos aquáticos.

Neste grupo estão alguns animais bem famosos como as baleias, golfinhos e os botos. E de todo este grupão as vaquitas são as menores, elas têm no máximo 1,5 metros (ou 150 centímetros) e pesam até 50 quilos (Kg).

Uma característica bem marcante das vaquitas são suas manchas ao redor dos olhos e da boca, o que atribuiu a ela o apelido de “panda do mar”.

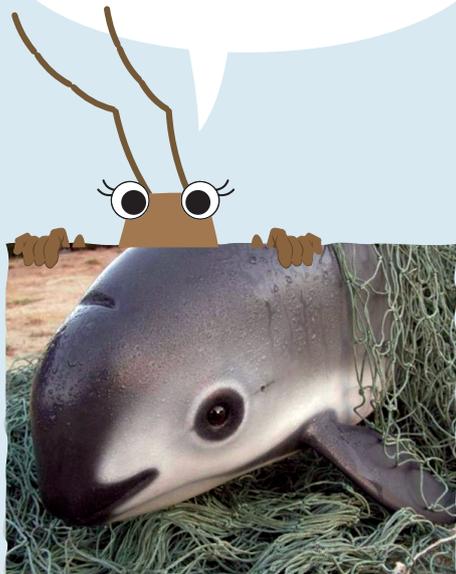
Considerado o mamífero mais raro de se encontrar, as vaquitas quando veem uma pessoa ou escutam o motor de um barco se assustam facilmente e se afastam. Além disso, elas vivem de forma mais solitária, ou em pequenos grupos, o que dificulta ainda mais a sua observação na natureza.



Infelizmente a vaquita é considerada uma das espécies mais ameaçadas de extinção do mundo, e está classificada na lista internacional de animais ameaçados (IUCN) como criticamente em perigo, estima-se que existam apenas 10 vaquitas vivas na natureza atualmente. Em 2023, a Comissão Baleeira Internacional (IWC) emitiu um alerta de risco de extinção iminente da espécie.



MAS COMO SERÁ QUE CHEGOU NESSE NÚMERO TÃO BAIXO ? O QUE ACONTECEU?



BOA PERGUNTA, PAULINA. ISSO ACONTECEU DEVIDO À PESCA USANDO REDES

O ser humano não se alimenta das vaquitas, mas elas acabam presas, por acidente, em redes de pesca ilegais, que são usadas para capturar diversas espécies de peixes, como o Totoaba, que também está ameaçado de extinção e é usado pela medicina tradicional chinesa.

A vaquita, assim como os humanos, têm respiração pulmonar, ou seja, não conseguem respirar debaixo da água e precisam subir para buscar oxigênio. Mesmo que as redes de pesca não sejam para elas, ao ficarem presas, elas não conseguem subir para respirar e morrem afogadas.



Totoaba.

Mas calma. Mesmo com o número tão baixo de indivíduos vivendo hoje, ainda há esperança para esta espécie! Alguns estudos apontam que se não forem mais usadas as redes de pesca em que a vaquita se enrosca, a espécie poderá se recuperar. No mundo existem alguns casos de espécies que foram quase extintas e hoje, graças aos esforços de conservação, a população consegue se recuperar e sair do status de ameaçada de extinção, como foi o caso do elefante-marinho-do-norte e o panda-gigante.

ESPÉCIES ENDÊMICAS E NATIVAS SÃO A MESMA COISA?



Nativos são seres vivos, como as plantas e os animais, originários de um lugar. Já quando falamos em endêmicos, estamos nos referindo aos seres vivos que só existem em um local específico. Esse é o caso da Vaquita, ela só existe em uma região bem pequena. No mapa, você pode ver uma marcação bem pequena. É só nesta região que existem vaquitas.



Mas existem espécies de animais que são naturais de várias partes do planeta, sabia? Para estes animais damos o nome de **cosmopolitas**. É o caso da Baleia-azul, que vive nos oceanos Índico, Pacífico, Antártico e ainda existem grupos de Baleia-azul que vivem em partes do oceano Atlântico.

FICHA TÉCNICA

- Nome popular:** Vaquita, boto do pacífico, vaquinha-marinha, cochito.
- Nome científico:** *Phocoena sinus*.
- Alimentação:** Peixes, crustáceos e moluscos.
- Tamanho médio:** As fêmeas com 1,5 metros (ou 150 centímetros) e os machos são um pouco menores, com 1,3 metros (ou 130 centímetros).
- Peso:** Até 50 Kg.
- Habitat:** México e região do Golfo da Califórnia.
- Curiosidade:** As vaquitas têm uma grande tolerância para nadar em águas com temperaturas altas, podendo tolerar temperaturas de até 36°C.

#FICAADICA

Escrito por Juliana Cristina Rissaldo

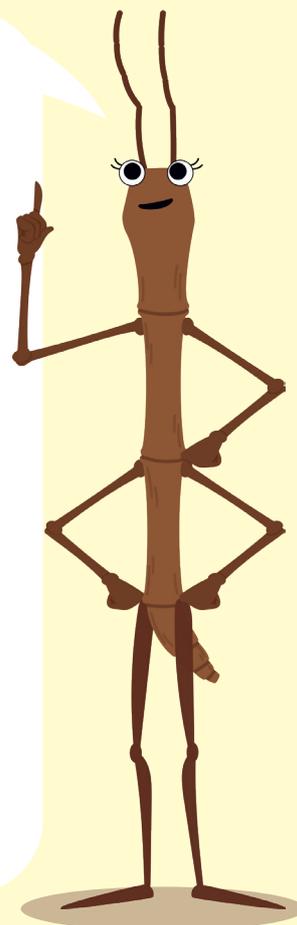


Se você está sempre antenado com as principais notícias do mundo todo, sabe que um dos problemas que enfrentamos é a obesidade infantil. O problema vai muito além de estética, hábitos ruins de alimentação causam sérios riscos à saúde, e com saúde não se brinca não é mesmo? Então aqui vai uma dica valiosa pra você! Uma super série de 80 episódios bem divertidos. A série Nutri Ventures – Em busca dos 7 reinos, está disponível gratuitamente no YouTube e tem como foco principal a alimentação saudável. Os heróis dessa série são crianças que moram em uma cidade onde não existe comida saudável, e saem em busca dos 7 reinos da nutrição para levar de volta para a sua cidade os alimentos bons. A série conta com muita aventura, vilões, mascotes e muita risada. Então, bora conhecer mais sobre os alimentos saudáveis?



Assista agora os episódios apontando a câmera do seu celular aqui para o QR Code ou pelo Link: <https://www.youtube.com/nutriventuresbr>

SE ALIMENTAR BEM É MUITO IMPORTANTE, A ODS 2 - FOME ZERO E A AGRICULTURA SUSTENTÁVEL TEM COMO OBJETIVO ACABAR COM A FOME E MÁ NUTRIÇÃO. FAÇA BOAS ESCOLHAS, TROQUE OS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PELAS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS SEMPRE QUE POSSÍVEL. QUER SABER MAIS SOBRE OS ODS? ACESSE O QR CODE



Acompanhe o canal do Instituto Iprodesc e encontre vídeos com muitas curiosidades, acesse agora pelo link <https://www.youtube.com/@InstitutoIprodesc/videos> ou aponte a câmera do seu celular para o QR Code e curta o vídeo “Comendo divertidamente” que deixei aqui para você.

VAMOS BRINCAR!

Escrito por Paula Aguilar Paiola

Uma alimentação saudável é essencial para manter a energia e a saúde. Que tal uma brincadeira de alimentação onde todos poderão se divertir? Chame os amigos e divirta-se nesse desafio saudável!

Para essa brincadeira vocês vão precisar dos seguintes materiais:

- Rolo de barbante;
- Fita adesiva;
- Tesoura;
- 2 rolinhos de papel (pode ser de papel higiênico);
- 2 pratos de papel ou potes rasos;
- Lápis de cor, canetinhas ou giz de cera;
- 2 personagens impressos em folha sulfite;
- 2 cadeiras com o encosto vazado.

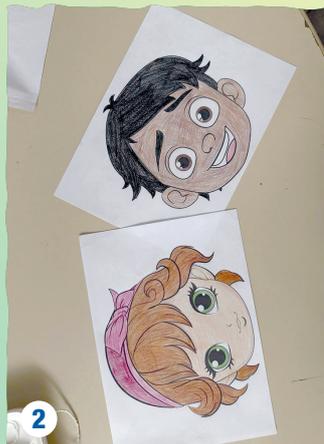


Acesse o QR code ao lado para imprimir os personagens:

Como fazer



1
Corte o barbante em dois pedaços do mesmo tamanho. Peça a ajuda de um adulto, para garantir que cada pedaço tenha pelo menos 2,5 metros de comprimento, mas quanto maior, melhor!



2
Depois de imprimir seus personagens, você pode pintá-los do jeito que quiser. Para que o desenho fique mais durável, você pode plastificá-lo ou colocá-lo em um papelão.



3
Faça um furinho na boca dos personagens, de um tamanho suficiente para passar o fio do barbante com tranquilidade.



4
Passe o barbante pela boca do personagem.



5

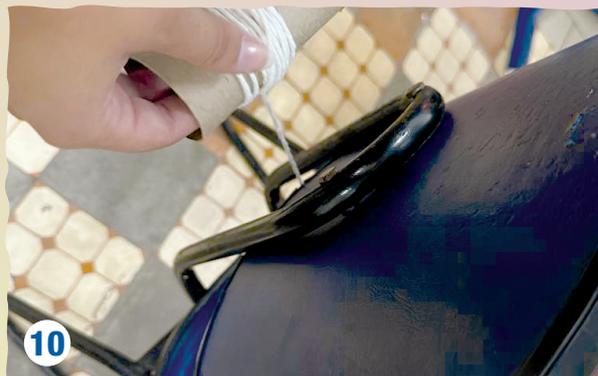
Prenda a pontinha de trás em um rolinho de papel, usando um pedaço de fita adesiva.



9



6



10



7

Passa fita adesiva na ponta da frente do barbante, de modo que não permita que o barbante passe pelo furinho da boca.

Coloque os pratos nos assentos das cadeiras e coloque a outra ponta do barbante dentro dos pratos.



11



8

Cole o rosto na cadeira, usando outro pedacinho de fita adesiva



12

Agora é só brincar! Quem conseguir alimentar o personagem primeiro, ganha! Mas tem que comer tudo, viu?



Para ouvir a história,
aponte a câmera do seu
celular para o QR Code

AS FRUTAS DANÇANTES

Escrito por Agatha Matarazzo

QUEM NÃO GOSTA DE PASSAR AS FÉRIAS NA CASA DOS AVÓS? É SEMPRE MUITO DIVERTIDO! E ASSIM, FORAM AS FÉRIAS DOS IRMÃOS LUCAS E ALICE NA CASA DO VOVÔ CHICO. MAS DESSA VEZ, FOI MUITO ESPECIAL. NÃO É NOVIDADE, QUE EM GERAL AS CRIANÇAS NÃO GOSTAM MUITO DE COMER FRUTAS. PARA AJUDAR OS NETOS A GOSTAR MAIS, O VOVÔ CHICO TEVE UMA GRANDE IDEIA! ASSIM, ELE COMEÇOU A CONTAR UMA HISTÓRIA ...

...NO REINO DAS FRUTAS ESTAVA PARA ACONTECER UMA GRANDE FESTA! A BANANA, QUE ESTAVA ORGANIZANDO A FESTA, FOI A PRIMEIRA A CHEGAR. E LOGO FOI TIRANDO SEU CASACO AMARELO, LIGANDO A MÚSICA E SE PREPARANDO PARA RECEBER AS OUTRAS FRUTAS. ALIÁS, É UMA DAS FRUTAS MAIS QUERIDINHA DE TODOS! LÁ VEM O MAMÃO, DANDO PIRUETAS NO SALÃO. VESTINDO UMA LINDA ROUPA LARANJA E CHEIO DE ENERGIA! AFINAL, ELE É RICO EM MUITAS VITAMINAS!

OLHA QUEM ESTÁ CHEGANDO TAMBÉM, A GRANDE ESTRELA DA FESTA, O MORANGO! COM SEU VERMELHO BRILHANTE, SUAS PINTINHAS CHARMOZAS E SEU CHAPÉU VERDE CHIQUÉ. ELE PODE SER MACIO, DOCE E AZEDINHO AO MESMO

TEMPO. HUM QUE DELÍCIA! QUEM VEM COMO CONVIDADO ESPECIAL, É O COCO. VEM CHEGANDO GIRANDO E REFRESCANDO A TODOS COM SUA ÁGUA DOCINHA QUE FICA GUARDADA DENTRO DO SEU CORPINHO.

OLHA QUEM ESTÁ NA FESTA! A MAÇÃ, UMA FRUTA CABEÇA DURA!! DIZ QUE NÃO GOSTA DE FESTA, MAS QUANDO É DIVERSÃO SACODE ATÉ O CABEÇÃO! TODOS ADORAM SUA PRESENÇA, POIS ELA É MUITO GENTIL E DOCE.

TEM UMA FRUTA QUE NINGUÉM DÁ BOLA, A CARAMBOLA! PARA MOSTRAR QUE É SABOROSA E MUITO ESPECIAL, VEIO VESTIDA COM UM CASACO AMARELO DE ESTRELA MUITO CHARMOZO.

LÁ VEM UMA DAS FRUTAS MAIS PROCURADAS NO VERÃO! A LARANJA, TAMBÉM É CHEIA DE VITAMINA C, QUANDO APARECE TODOS FICAM FORTES.

A ÚLTIMA A CHEGAR MAS NÃO MENOS IMPORTANTE, É A UVA. A MAIS VELHA ENTRE AS FRUTAS,

E MUITO SÁBIA. CHEIA DE ENERGIA, VEIO VESTINDO SUA ROUPA ROXA DE VELUDO, EM MEIO A RODOPIOS, DOMINANDO TODA A FESTA. E OLHA QUE NEM É FESTA DA UVA! DEPOIS DE UM TEMPO TODAS AS FRUTAS JUNTAS E MISTURADAS DANÇARAM MUITO NUM TAL DE SACODE PRA LÁ E MEXE PRA CÁ, GIRA, GIRA, SOBE E DESCE, SE DIVERTINDO MUITO! NA VERDADE, TODAS AS FRUTAS REUNIDAS TEM MUITAS VITAMINAS SENDO ESSENCIAL PARA TODOS! ENTÃO, QUANTO MAIS TIPOS DE FRUTAS COMEREMOS, MAIS ENERGIA E SAÚDE TEREMOS! FOI NESTE MOMENTO, QUE O VOVÔ CHICO COM SUA COLHER ESTAVA MEXENDO UM GRANDE POTE COM TODAS AS FRUTAS DA HISTÓRIA, NUMA DELICIOSA SALADA DE FRUTAS PARA OS SEUS NETOS! ALICE E LUCAS, RESOLVERAM EXPERIMENTAR E NÃO É QUE ACABARAM POR GOSTAR! DESDE ENTÃO, OS NETOS DO VOVÔ CHICO APRENDERAM QUE É IMPORTANTE COMER MAIS FRUTAS.



