

## Por uma doce qualidade de vida

Elemir Polese  
elemir@gazetadosul.com.br

Com esse friozinho bacana é natural que se coma demais e se faça exercícios de menos. Então, por que não aderir a uma alimentação suave e saudável? Frutas: nem é preciso comentar quanto às suas propriedades. Comidas quentes também dispensam comentários quanto à sua generosa contribuição em períodos "gelantes" como os de agora. Mas tem uma receita, de um certo bolo, que você pode incluir em seu já manjado cardápio, sem se preocupar com os indesejáveis carboidratos. O principal ingrediente é que é um tanto curioso: casca de banana.

Pois a casca dessa fruta é a protagonista desse bolo todo decoradinho que a estudante Tailane Lopes tem em mãos. Obviamente, ele já foi mais que degustado. E a própria Tailane pode lhe dizer qual o sabor desse inusitado doce. "Foi a primeira vez que experimentei. Tem um gosto de banana bem acentuado. É uma delícia", garante ela.

Mas não foi só a Tailane que achou o bolo de casca de banana tão saboroso assim. Os demais estudantes, professores e pais de alunos que participam da oficina de reeducação alimentar na Escola Municipal Guilherme Hildebrand, também ficaram satisfeitos com a novidade. E devidamente saciados. "É um bolo rico em vitaminas e outra vantagem é o seu conteúdo de pectina, uma fibra solúvel que age como uma esponja no intestino", explica a nutricionista Cíara Cereser Mussi, responsável pelo projeto.



Alunos, pais e professores participam da oficina de reeducação alimentar na Guilherme Hildebrand

### Oficina promove mudança de hábitos

Mas não pense que a atividade de reeducação alimentar, que acontece a cada quinze dias, seja só para sanar os perdáveis pecados da gula. Aprender a fazer pratos de encher os olhos e estimular a prática da atividade física são os principais objetivos da iniciativa. "Nas oficinas procura-se promover a prevenção para evitar uma possível obesidade, e a participação da família é a melhor estratégia para incentivar mudanças na alimentação e nos hábitos do dia-a-dia", justifica Cíara Mussi.

Prova disso é a estudante Ritieli Siqueira, de 13 anos, aluna da 6ª série da Escola Guilherme Hildebrand. "Iniciei no projeto no final do ano passado e já perdi cinco quilos e meio", comemora ela, que já dá uma dica bem conhecida para obter resultados positivos. "Na minha casa a gente passou a comer mais verduras, legumes e minha mãe sempre oferece suco de fruta natural em vez de refrigerante."

A colega de Ritieli, Gabriela Azeredo, também faz questão de comentar sobre a influência da oficina de reeducação alimentar no cotidiano da família. "Antes lá em casa a gente comia arroz, batata, massa.. Hoje não misturamos mais carboidratos. Adotamos a filosofia do 'ou, ou': ou se come arroz, ou se come massa", revela.

Gabriela é um exemplo da influência dos pequenos quando se trata de conscientização. "As crianças são excelentes mensageiros dentro da família", entende a nutricionista.



Lisandra e Cíara: corpo e saúde

Fotos: Lúlia Heller/Ag. Assmann/GS

### Atividade física também é estimulada

Além do bolo, das frutas, dos encontros e da apetitosa confraternização, tem um outro princípio do projeto de qualidade de vida realizado na instituição, tão fundamental quanto o de satisfazer os desejos da carne: a atividade física. "A escola auxilia no desenvolvimento de propostas permanentes que possibilitam a prevenção, e uma delas também é o combate ao sedentarismo", justifica a orientadora educacional Lisandra Faccin.

E os participantes concordam plenamente com essa filosofia. Na teoria e na prática. "Hoje faço exercícios regularmente, como caminhar e andar de bicicleta", exemplifica a estudante Ritieli Siqueira. O fato é que as receitas são mesmo tentadoras. E não há nada de pecado nelas. Inclusive, outra novidade apresentada é também tão inovadora quanto à da casca de banana: nega maluca de feijão. Quer saber mais sobre ela? Acesse o endereço [www.guilhermehildebrand.com.br](http://www.guilhermehildebrand.com.br). Pode navegar. Com os olhos e com a mais pura vontade.



Tailane e Ritieli: positivo

**CURSOS PREPARATÓRIOS**

**TRE**  
Tribunal Regional Eleitoral  
Ensino Médio  
Início: 28/06

**PRF**  
Polícia Rodoviária Federal  
Ensino Médio  
Início: 23/06  
28/06

**LICEU**  
Escola Técnica  
Rua Ten Cel Brito, 600  
Fone: (51) 3056 - 4486  
[www.liceubr.com.br](http://www.liceubr.com.br)

**Eleições 2008**

**Aprenda a falar em público**

Seja um comunicador persuasivo

**Prof. Ricardo Maurício Ligue 9971-2941**