Volta às Aulas

VOLUME 4 – Coleção Cérebro Nutrido

Caroline Ruótolo e Luciana Garcia

colaboradora: Maria Eduarda Fernandes

Sumário

Introdução

Cérebro e Aprendizagem

- Aprendizagem
- O que acontece no SNC?
- Cérebro

Fatores que interferem diretamente na qualidade da aprendizagem

- Exercício Físico
- Qualidade do Sono
- Alimentação adequada

Pais e Aprendizagem

Alimentação

- Monotonia/Seletividade Alimentar

Que tipo de pai/mãe você é?

Quais alimentos compõem uma lancheira saudável?

Lancheira saudável: Vamos às trocas?

Dicas Práticas

Receitinhas

Projeto Horta na Escola

Referências Bibliográficas

Sobre as Autoras

Introdução

Sabemos da grande dificuldade das pessoas em lidar de forma saudável com a alimentação, principalmente no que diz respeito a uma alimentação que nutre não apenas o corpo, mas também o cérebro. Quando falamos de nutrientes para o cérebro, quais são seus primeiros sentimentos e pensamentos? Ansiedade, confusão? Se isso passou pela sua cabeça, não se assuste, a alimentação e a cognição tem essa característica de gerarem dúvida.

Você sabia que a má alimentação pode gerar consequências negativas nos seus processos cognitivos e emocionais? Durante muito tempo os cientistas acreditaram que seria impossível melhorar o desempenho escolar através de mudanças na alimentação. No entanto, é possível melhorar alterando o cardápio. Em poucas semanas, você poderá comprovar benefícios significativos em sua vida diária e na aprendizagem do seu filho, pois a nutrição exerce profundo impacto no desenvolvimento das estruturas e funções cerebrais. O processo de aprendizagem se dá na interface entre duas áreas de atuação: a educação e a saúde.

Cérebro e aprendizagem

APRENDIZAGEM

A aprendizagem começa com o processo neuromaturacional, portanto as neurociências nos permitem compreender como se dá o aprendizado.

Sabemos que a aprendizagem ocorre a partir de modificações funcionais do Sistema Nervoso Central (SNC) e das interrelações entre as diversas áreas cognitivas: linguagem, atenção, memória.

É importante salientar que, em se tratando de aprendizagem, a biologia precede a psicologia.

Aprendizagem

A aprendizagem envolve uma série de áreas do nosso cérebro, desde as áreas primárias, responsáveis pela recepção de informações visuais, táteis e auditivas; como as áreas mais complexas que envolvem as estruturas do sistema límbico (tálamo, hipotálamo, amígdala, entre outros) responsáveis pela memória de curto e de longo prazo.

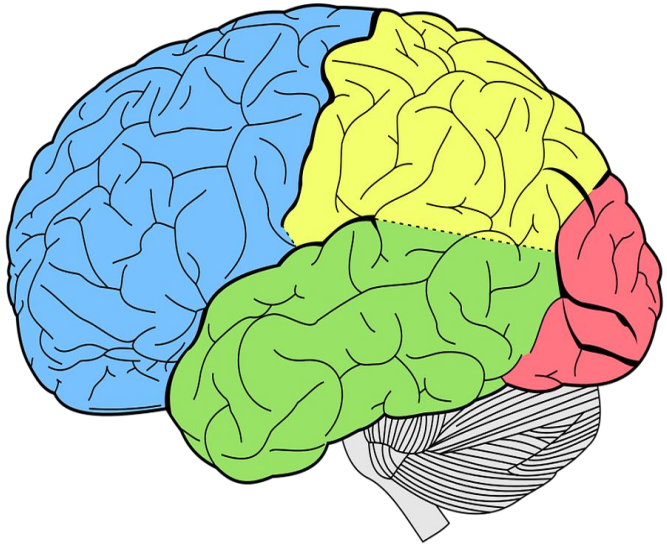
“Quando chega ao SNC uma informação conhecida, ela gera uma lembrança, que nada mais é do que uma memória; quando chega ao SNC uma informação inteiramente nova, ela nada evoca, e sim produz uma mudança. Isso é aprendizado, do ponto de vista estritamente neurobiológico” (ROTTA et al, 2006).

O QUE ACONTECE NO SNC?

As células presentes no SNC são os neurônios e a comunicação (neurotransmissão) entre essas células são chamadas de sinapses. Existem dois tipos de neurotransmissão: elétrica e química. A elétrica está mais relacionada ao DNPM (Desenvolvimento Neuropsicomotor), enquanto a química está mais relacionada ao aprendizado em si.

Os neurônios de cada parte diferente do cérebro se conectam pelas sinapses formando circuitos neuronais. Quanto mais eu uso ou aprendo novas informações mais conexões eu faço.Se eu não uso, eu as enfraqueço diminuindo a quantidade de botões sinápticos.

CÉREBRO



Cada pedacinho do nosso cérebro é responsável por uma aprendizagem diferente:

- medula: atividade motora reflexa;
- tronco cerebral: regulagem automática das funções vitais;
- cerebelo: equilíbrio, tônus muscular, marcha e coordenação motora;
- lobo occipital: conteúdo visual;
- lobo temporal: olfato, emoções, comportamento e memória (hipocampo);
- lobo frontal: planejamento motor, movimento, controle do humor e dos impulsos e
- lobo parietal: audição, associação visual, gnosias.

Fatores que interferem diretamente na qualidade da aprendizagem:

- Qualidade do sono
- Exercícios físicos
- Qualidade da alimentação

Esses 3 fatores impactam positivamente na nossa cognição.

Exercício Físico:

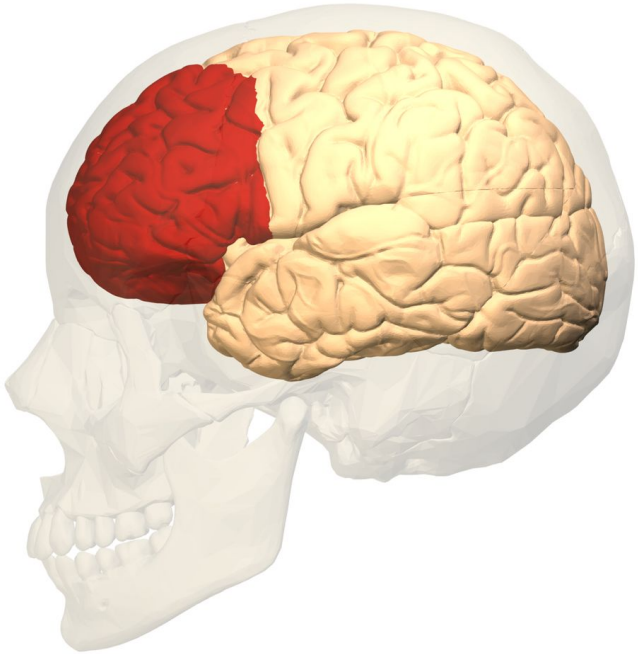
O nosso organismo foi geneticamente programado para estar em movimento. Nossas células, desde as fibras musculares até nossos neurônios, precisam do movimento para que atinjam sua melhor funcionalidade.

Isso acontece porque o exercício físico contribui para a sinaptogênese (novas sinapses) e para o aumento de fatores tróficos e neurotransmissores. Aumenta o volume do hipocampo e, consequentemente, melhora nossa capacidade mnéstica (memória).

Outro aspecto cognitivo que melhora muito com os exercícios físicos são as funções executivas (controle inibitório, flexibilidade cognitiva, memória operacional, planejamento, tomada de decisões).

O exercício físico ativa, portanto, nosso córtex pré-frontal, cerebelo e os gânglios de base, além das demais áreas responsáveis pela atenção e formação de novas memórias.

Por isso, exercícios físicos melhoram o desempenho acadêmico das crianças e adolescentes.



Qualidade do Sono

É durante o sono que formamos novas memórias!! O sono permite a consolidação e a reestruturação de novas memórias.

O sono de qualidade permite a eliminação de neurotoxinas e a reposição de metabólitos despendidos durante a vigília.

Portanto, ter uma boa noite de sono e até tirar uma soneca após chegar da escola podem melhorar o desempenho escolar. O ideal é dormir cerca de 30 a 40 minutos.

ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

Barriga vazia não para em pé. Mas cheia de besteiras, pode, inclusive, atrapalhar o processo de aprendizagem, deixando-o mais lentificado.

A má qualidade da alimentação em geral e do lanche escolar, normalmente rico em gorduras e carboidratos e, além disso, industrializados, pode levar ao escolar das crianças.

PAIS E A APRENDIZAGEM

Hoje sabemos que a genética é responsável por apenas cerca de 50% do desenvolvimento das crianças, sendo a outra parte fortemente influenciada pela epigenética. O que é isso? A influência ambiental na genética.

Portanto, crescer num ambiente enriquecido e com adultos preparados faz toda a diferença no desenvolvimento das crianças e, claro, no seu aprendizado.

É o ambiente (e os pais são parte fundamental disso) que decide se o potencial intelectual das crianças será bem aproveitado ou não.

É no âmbito familiar que a criança tem suas primeiras oportunidades de aprendizagem, e a maneira como a família lida com essas aprendizagens influenciará a maneira como a criança vai lidar com as outras aprendizagens futuras.

Se a família “poda” muito as tentativas de autonomia da criança, impedindo-a de pensar, testar, questionar, isso pode fazer com que ela não se sinta capaz de aprender ou de tomar decisões, tornando-a insegura e submissa no que diz respeito à novas aprendizagens.

Por outro lado, se a família participa dos processos escolares da criança (incluindo as reuniões de pais e mestres), perguntam como foi seu dia, olham seus cadernos, se interessam sobre o que aprendeu, e a incentiva com novas ideias para seus trabalhos escolares, entre outros, a criança sente que seu conhecimento é valorizado e que a aprendizagem tem importância, passando a se dedicar cada vez mais.

Apesar desse esforço, muitas vezes as crianças apresentam dificuldades na escola. Não é preguiça!! Pode ser o momento de procurar um especialista. A família deve fazer um esforço para que a criança consiga superar suas dificuldades. Mas esse é um assunto para outro ebook.

Alimentação

MONOTONIA ALIMENTAR /SELETIVIDADE ALIMENTAR

Seus filhos se recusam ou torcem o nariz para determinados alimentos saudáveis? Preferem uma bolacha a uma maçã?

Se a resposta foi **sim**, este manual é para você!

Pois bem, isso faz parte da eterna batalha entre pais e filhos.

Os fabricantes do mundo todo estão empenhados em manipular os alimentos dos seus filhos para que queiram bebidas e lanchinhos com pouco ou nenhum valor nutritivo e muitos atrativos, com brinquedinhos, personagens estampados nos rótulos, e, ainda, informando que o produto contém vitaminas e minerais.

Ora, porque comprar um produto adicionado de vitaminas, se eu posso tê-las naturalmente?

Tudo isso pode parecer muito duro, mas infelizmente um problema sério que piora a cada dia.

Felizmente, existem pais como você (já que está lendo esse ebook...risos), que querem mudar esse quadro e proporcionar saúde física e mental para seus pequenos, através de uma alimentação saudável, gostosa e divertida!

Com algumas ideias, dedicação e criatividade, você pode melhorar essa situação de forma surpreendente.

O mais importante? Começar já!

QUE TIPO DE PAI/MÃE É VOCÊ?

QUAIS ALIMENTOS COMPÕEM UMA LANCHEIRA SAUDÁVEL?

- A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que o lanche das crianças seja composto por:

- Carboidratos como pão, bolos, muffins, torrada, bolachas caseiras.

- Proteínas como leite, iogurte, vitaminas, ovos, ovos de codorna, frango, carne e peixes desfiados (atum em lata).

- Frutas de forma in natura, em forma de geléias naturais e em sucos naturais
- Líquidos como água, água de coco e chás

A importância de acrescentar prebiótico e probiótico na lancheira

Sabia que existe em nosso intestino inúmeros neurônios e cerca de 40 tipos de neurotransmissores? Eles se comunicam diretamente com nosso cérebro através do nervo vago. Por isso, para um bom desenvolvimento da memória e atenção, precisamos ter um intestino saudável e repleto de boas bactérias. E como conseguir isso?

Através de alimentos fontes de fibras como aveia, psyllium, chia e alimentos fermentáveis como os iogurtes.

As receitinhas neste manual estão repletas desses tipo de alimento!

INCLUA ALIMENTOS FONTES DE ÔMEGA 3, ZINCO E SELÊNIO

Combinações de nutrientes como ômega 3, zinco, selênio, colina e vitaminas B6 e B12 são cofatores necessários para formar membranas neuronais e, supostamente, suportarem a síntese de novas sinapses(comunicações entre neurônios).

Esses alimentos são facilmente encontrados nas oleaginosas, como Castanha do Pará, castanha de caju, chia, sementes de girassol, além de encontrados na farinha de linhaça e ovos.

Aproveite e inclua esses alimentos nas receitinhas que você vai preparar para seu filho! Fica a dica!

LANCHEIRA SAUDÁVEL. VAMOS ÀS TROCAS ?

Achocolatado por cacau 70 %

2 colh. sopa = 18 g de açúcar (80% de açúcar)

COMO TROCAR O ACHOCOLATADO RICO EM AÇÚCAR PELO CACAU 70%?

50% de Chocolate em pó 70% cacau

50% do achocolatado habitual

Mantenha essa proporção por 30 dias, depois mude para a proporção abaixo.

70% de Chocolate em pó 70% cacau

30% do achocolatado habitual

LANCHEIRA SAUDÁVEL. VAMOS ÀS TROCAS ?

Suco industrializado por suco natural caseiro

- Se o suco foi feito algumas horas antes do consumo,a quantidade de perdas de vitaminas será muito pequena, quase insignificante.
- Dê preferência por frutas que não mudam seu paladar quando consumidas após algumas horas, como maracujá, melancia, morango,abacaxi, mamão, pêra, banana e laranja.

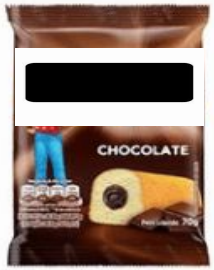
LANCHEIRA SAUDÁVEL. VAMOS ÀS TROCAS ?

Bisnaguinha por pão caseiro ou pão de padaria

- A frutose da fruta é o açúcar natural presente nas frutas.
- Essa frutose contida na bisnaguinha é a frutose industrializada, um dos piores tipos de açúcar criados pela indústria alimentícia para trazer sabor aos alimentos.
- Podendo ocasionar obesidade, aumento de gordura no fígado e resistência à insulina

LANCHEIRA SAUDÁVEL. VAMOS ÀS TROCAS ?

Bolo industrializado por bolo caseiro



Açúcar, recheio sabor chocolate, farinha de trigo fortificada, ovo, gordura vegetal, emulsificantes (5 tipos), açúcar invertido, sal, fermento, conservadores e continua.....

Aveia, cacau 70 %, ovos, açúcar de coco ou demerara, manteiga e fermento

- **Existem várias receitas fáceis e nutritivas de bolos ou muffins caseiros**
- **Dica: Congele fatias de bolo de forma individual ou em forminhas como na foto.**
- **Acrescente ingredientes e farinhas que possam agregar maior valor nutritivo às receitas como as fibras.**

LANCHEIRA SAUDÁVEL. VAMOS ÀS TROCAS ?

Bolachas industrializadas por caseiras

Farinha de trigo enriquecida, gordura vegetal, açúcar, gotas de chocolate ao leite, manteiga de cacau, leite integral, emulsificante, lecitina de soja e aromatizante, cacau em pó, açúcar invertido, sal...

Banana, aveia, ovos, cacau 70 %, ovos, açúcar de coco ou demerara, manteiga, gotas de cacau 70% e fermento

- **Gotas de cacau 70%, lâminas de amêndoas e confeitos naturais são facilmente encontrados em lojas especializadas**

- **Existem várias receitas fáceis e nutritivas de bolachas e biscoitos caseiros nesse ebook.**

SEJA CRIATIVO, AFINAL, CRIANÇA GOSTA DE SE DIVERTIR...

ADAPTE A LANCHEIRA DO SEU FILHO PARA O CALOR

- **Altas temperaturas** devem estar adequados com lancheiras que acompanhem o clima.

- É importante se preocupar com a **conservação dos alimentos**, pois o calor pode estragar perecíveis como iogurtes, frutas frescas picadas e sanduíches.

- Nesses dias, adquira **lancheira e garrafinha térmicas** que melhor mantém o estado do alimento até a refeição.

ADAPTE A FORMA DE LEVAR O LANCHE CONFORME A IDADE

2 a 7

8 a 12

adolescentes

Dicas Práticas

Para quem prepara, é importante:

- Planejar os lanches da semana e organizar a lista de compras;
- Organizar o preparo de muffin, bolinhos, cookies, recheios de pães no dia anterior ou tê-los congelados, quando possível;
- Higienizar a lancheira sempre que a criança chegar da escola;
- Embalar os sanduíches e panquecas em papel filme, papel alumínio, saco tipo zip, ou colocá-los em um pote plástico;

Receitinhas

PÃO DE FRIGIDEIRA

Ingredientes:

1 ovo;

1 colh. de sopa de leite;

½ colh. de chá de fermento;

Sal e tempero a gosto;

Modo de preparo: Misture todos os ingrediente e leve à frigideira untada com manteiga, deixe dourar bem e depois vire. Recheie de sua preferência, mas aqui vão algumas opções: queijo minas, orégano e tomate; frango desfiado com requeijão.

PÃO DE QUEIJO

Ingredientes:

1 ovo;

1 colh. de sopa de chia;

1 xíc de queijo ralado;

1 ½ xíc de polvilho azedo;

1 xíc de água quente.

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes, faça bolinhas e leve ao forno pré-aquecido de 20-30min, 200°.

PÃO DE AVEIA

Ingredientes:

2 ovos;

2 colh. de sopa de queijo ralado;

2 ½ xíc de aveia em flocos finos;

½ xíc de manteiga derretida;

½ colh. de chá de sal;

1 tampinha de fermento.

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes no liquidificador, despeje em uma forma de pão untada e salpique aveia em flocos por cima. Leve ao forno pré aquecido por 30-40 min a 180°.

PÃO DE ABOBRINHA

Ingredientes:

250g de abobrinha cozida e amassada (cozinhe a vapor para ficar menos úmida);

1 ovo;

½ xic de óleo;

½ xic de leite;

1 col de sopa de manteiga;

1 colh de sopa de sal;

4 colh de sopa de açúcar demerara;

2 colh de sopa de fermento biológico seco...

PÃO DE ABOBRINHA

850g de farinha de trigo;

1 gema para pincelar;

Modo de preparo: Bata os ovos ligeiramente e em seguida acrescente todos os outros ingredientes amassando tudo. Deixe a massa descansar por 1h. Faça bolinhos de em média 70g. Pincele a gema. Coloque em uma assadeira e deixe descansar por mais 20 minutos. Leve ao forno pré aquecido 200° até os pãezinhos dourarem.

MUFFIN DE FRANGO

Ingredientes:

4 ovos;

100g de frango cozido desfiado;

1 colh de sopa de requeijão;

1 colh de chá de fermento;

Modo de preparo: Bata bem os ovos separadamente, em seguida acrescente o frango desfiado, requeijão e o fermento. Coloque em forminhas de silicone e leve ao forno pré aquecido por 20-25min a 200°.

SANDUICHE NATURAL

O Sanduíche natural pode ser feito tanto com o PÃO DE FRIGIDEIRA quanto com o PÃO DE AVEIA… E o recheio pode variar de acordo com a sua preferência. Use e abuse da sua imaginação!!

Algumas opções gostosas e práticas de recheios para o seu sanduíche:

- Patê de frango (frango desfiado + requeijão + cenoura ralada);
- Queijo minas, requeijão, tomate cereja, alface
- Patê de atum (atum em lata + requeijão ou ricota+ fios de azeite + brócolis ninja cozido e cortado)

MINI PIZZA

Ingredientes:

2 Potes de Iogurte Natural;

1 colh de chá de sal;

2 xíc e ½ de farinha de aveia;

1 colh de sopa de fermento.

Modo de preparo: Coloque na tigela o iogurte, sal, farinha de aveia e mexa até a massa ficar bem homogênea, e por último acrescente o fermento. Abra pedaços da massa de forma que fique redondo e coloque em uma forma untada e enfarinhada. Adicione o molho de tomate e recheio que desejar e leve ao forno bem alto por 15-20min.

MUFFIN DE BANANA

Ingredientes:

2 ovos;

2 bananas bem maduras;

4 colh. de sopa de farelo de aveia ou aveia em flocos finos;

1 colh. de sopa de cacau em pó;

2 colh. de sopa de leite desnatado em pó;

1 colh. de sopa de fermento;

Gotas de chocolate meio amargo (facilmente encontradas em supermercados e lojas especializadas)

MUFFIN DE BANANA

Modo de preparo: Bata bem os ovos e misture com a banana amassada, em seguida acrescente a aveia, cacau, leite em pó, mexendo mais um pouco e por último acrescente o fermento. Despeje em forminhas e coloque as gotas de chocolate. Leve ao forno pré aquecido a 180° por 25-30min.

PANQUECA DE BANANA

Ingredientes:

1 ovo;

1 banana madura;

1 colh. de sopa de aveia em flocos finos

Modo de preparo: Bata bem todos os ingredientes em um recipiente. Aqueça a frigideira, unte a frigideira com manteiga acrescente a massa. Deixe dourar com cuidado. Vire e doure o outro lado.

Se a criança preferir mais doce, pode acrescentar 1 colh. de sobremesa rasa de açúcar de coco ou demerara.

BOLO DE BANANA COM AVEIA

Ingredientes:

2 ovos;

3 bananas maduras;

2 colh. de sopa de açúcar demarara ou açúcar de coco;

3 colh. de manteiga derretida;

2 ½ xic de aveia em flocos finos;

1 colh. de sopa de fermento;

1 colh. de chá de canela.

BOLO DE BANANA COM AVEIA

Modo de preparo: Bata no liquidificador os ovos, manteiga, bananas e o açúcar. Despeje esta mistura em um recipiente e misture a aveia em flocos finos e a canela. Em seguida, acrescente o fermento. Leve para assar em uma forma untada e forno pré aquecido por 25-30 min a 200°.

BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA

Ingredientes:

2 ovos;

3 maçãs médias;

2 colh. de sopa de açúcar demarara ou açúcar de coco;

3 colh. de manteiga derretida;

2 ½ xic de aveia em flocos finos;

1 colh. de sopa de fermento;

1 colh. de chá de canela.

BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA

Modo de preparo: Bata no liquidificador os ovos, manteiga, maçãs em cubinhos (higienizadas e com casca) e o açúcar. Despeje esta mistura em um recipiente e misture a aveia em flocos finos e a canela e em seguida acrescente o fermento. Leve para assar em uma forma untada. Leve ao forno pré aquecido por 25-30min a 200°.

COOKIE DE AVEIA COM CHOCOLATE

Ingredientes:

1 ovo;

2 colh. de sopa de manteiga;

2 colh. de sopa de açúcar demerara ou açúcar de coco;

2 xic de farinha de aveia;

1 colh. de chá rasa de fermento;

Gotinhas de chocolate meio amargo

COOKIE DE AVEIA COM CHOCOLATE

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes (menos o chocolate) e trabalhe a massa até ficar bem homogênea.
Depois, junte a essência de baunilha a gosto. Faça bolinhas do mesmo tamanho ou pode usar um saco de confeitar para fazer os cookies.
Coloque em uma assadeira e por cima coloque as gotas de chocolate (aproximadamente 5 a 6 em cada cookies). Leve para assar em forno quente por aproximadamente 10 a 15 minutos.

PÉ DE MOLEQUE COM CASTANHAS

Ingredientes:

150g de chocolate 70% amargo ou o DARK;

5 uni de castanha do pará;

5 unidades de castanhas de caju s/ sal;

2 nozes;

Modo de preparo: Derreta o chocolate em banho maria, corte as castanhas em pedacinhos, misture tudo em uma forminha de silicone e leve ao freezer por aproximadamente 20 min.

BOLO DE CHOCOLATE

Ingredientes:

2 ovos;

2 col de sopa de cacau em pó;

2 col de sopa de farinha de coco;

1 col de sopa de água;

1 col de chá de fermento pó;

2 col de sopa de açúcar demerara ou açúcar de coco.

BOLO DE CHOCOLATE

Modo de preparo: misture bem todos os ingredientes em um recipiente, despeje a massa em uma forma de silicone untada e leve no micro-ondas por 1 a 2 minutos.

BOLO DE LARANJA

Ingredientes:

3 ovos

1 laranja pêra sem casca;

1/2 xíc de manteiga derretida;

1 xíc de açúcar demerara ou açúcar de coco;

1/2 xíc de farinha de aveia;

1 xíc de aveia em flocos finos;

1 col de sopa de fermento.

BOLO DE LARANJA

Modo de preparo: Corte a laranja em 4 pedaços e retire a casca, as nervuras brancas maiores e os caroços. Pique em pedaços menores e bata muito bem no liquidificador com os ovos, a manteiga e o açúcar. Despeje a massa em um recipiente a parte e acrescente as farinhas e logo em seguida o fermento. Leve a massa em uma forma untada e enfarinhada e asse até passar no teste do palito.

SALADA DE FRUTAS

Ingredientes:

4 morangos;

1 banana;

½ mamão;

1 fatia de abacaxi;

1 kiwi.

Modo de preparo: Corte em pequenos pedaços todas as frutas e misture bem. Se preferir, adicione um pouco de mel.

SUCOS NATURAIS

Abacaxi com hortelã;

Abacaxi com manga

Açaí com laranja;

Caju;

Caju com laranja;

Goiaba;

Laranja com acerola;

Laranja com mamão;

Laranja com manga;

Laranja com morango;

SUCOS NATURAIS

Manga;

Manga com laranja;

Manga com maçã;

Maracujá;

Maracujá com cenoura;

Maracujá com maçã;

Melancia;

Melancia com morango;

Melão com abacaxi;

Melão com morango;

Morango;

Morango com amora;

Morango com hortelã;

PROJETO HORTA NA ESCOLA

Horta na Escola

Quando Barak Obama assumiu a presidência dos Estados Unidos, a primeira-dama Michele Obama, preocupada com a má qualidade da alimentação dos alunos, iniciou um projeto que organiza horta nas escolas.

A ideia se espalhou por vários lugares no mundo todo, e o Brasil não ficou de fora.

Hoje encontramos várias escolas

no nosso país que adotaram com sucesso

esse projeto.

A horta na escola, além dos benefícios alimentares para os alunos, trazem ainda outras vantagens para a aprendizagem:

- contato com a natureza
- observação do ciclo de crescimento
- organização, planejamento (funções executivas)
- conscientização sobre a preservação de recursos ambientais
- valor nutricional dos alimentos
- coordenação motora
- cooperação

Lembrando que a Educação Ambiental, voltada para a sustentabilidade, é uma das novas competências para o sucesso e um dos objetivos da ONU para o desenvolvimento.

Referências Bibliográficas

-CROSS. Amanda. Sucos e vitaminas para crianças: mais de 60 receitas saudáveis de sucos e vitaminas que as crianças vão adorar.tradução Stella E. O. Tagnin.Barueri, SP: Manoele, 2007

- Journal of Alzheimer´s Disease 55 (2017) 1131-1139

- Revista Saúde hoje e sempre.nª 3. Adapte a lancheira do seu filho para o calor. pág 17.

- ROTTA, Newra; OHLWILER, Lygya e RIESGO, Rudimar. Transtornos de Aprendizagem. Abordagem Neurobiológica e Multidisciplinar. Porto Alegre: Artmed, 2006.

- Sociedade brasileira de pediatria. Departamento científico de Nutrologia. Manual da lancheira saudável, 2012

Sobre as Autoras:

Caroline Ruótolo

@nutricarolruotolo

Graduanda em Nutrição (UMC)

Formação em Modulação Intestinal- Instituto professor Murilo Pereira (cursando)

Advogada

Graduada em Direito (UNIFESO/RJ)

Ex servidora Pública do Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo

Luciana Garcia

(@psico.luciana.garcia)

Graduada em Psicologia (UMC)

Especialista em Psicopedagogia (PUC-SP), Neuropsicologia (USP), Neurologia Clínica (Einstein), Avaliação Psicológica (IPOG).

Mestre em Semiótica, Tecnologias da Informação e Educação (UBC).

Doutoranda em Neurologia (HC-FM-USP).

Sobre as Colaboradora:

Maria Eduarda Fernandes (@nutridudafernandes)

Graduada em nutrição (UMC)

Pós Graduanda em Alimentos funcionais e nutrigenômica na prática clínica e esportiva (SÃO CAMILO)

Alergias e intolerâncias alimentares (cursando)

Coordenadora de indústria alimentícia