

# Alimentação das crianças na escola

Na correria do dia a dia, não é incomum que pais optem pela praticidade dos produtos industrializados na hora de montar a lancheira das crianças. Mas, tal praticidade tem um preço: bebidas e comidas muitas vezes podem esconder componentes que podem desencadear doenças na vida adulta, por exemplo, as doenças renais, que têm como principais causas o diabetes e a hipertensão arterial, ocasionadas especialmente pela obesidade e falta de hábitos saudáveis. Para evitar o problema, é importante oferecer opções saudáveis a criança. Confira algumas dicas da nutricionista Jyana Gomes Morais Campos:



## Lancheira saudável:

- Evite produtos industrializados;
- Opte por frutas, tentando sempre variar o tipo;
- Sucos naturais são boas opções de líquidos. Mas eles não devem ser adoçados;
- Bolo seco (sem recheio e sem cobertura) também é uma opção para variar o cardápio. Uma ótima sugestão são os bolos integrais, fáceis de fazer

e também de encontrar;

- Nunca envie salgados fritos
- Sanduíches feitos em casa são uma boa escolha, mas cuidado com pastas e patês que levam maionese, pois costumam estragar com muita facilidade devido ao calor. Prefira o queijo branco, com um pouco de manteiga ou requeijão no pão. Além disso, troque o pão branco por pães integrais;

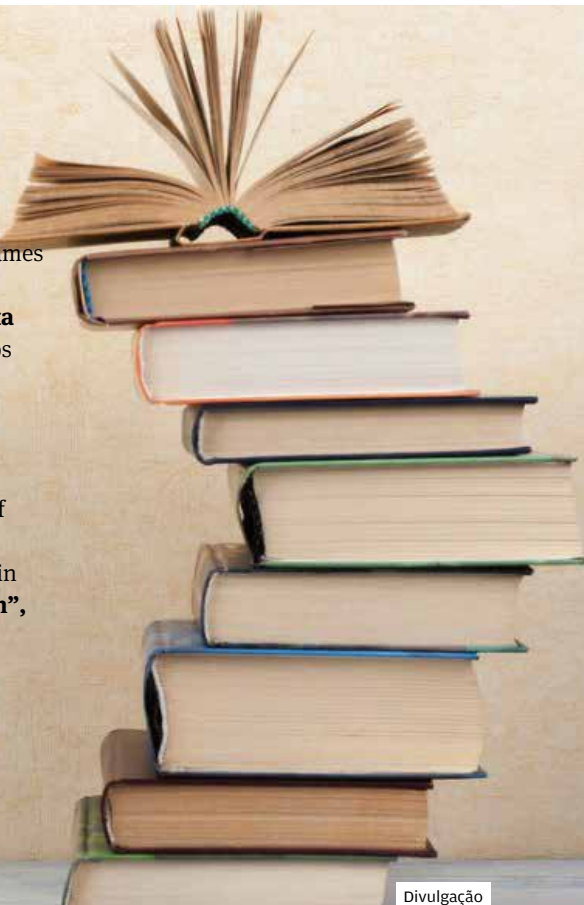
## Livros que todo o mundo deveria ler!

O site Quartz, usando como base o portal OSP (Open Syllabus Project), que dá acesso a mais de um milhão de currículos de universidades de todo o mundo, fez um levantamento de quais as obras literárias eram estudadas nas melhores universidades dos Estados Unidos, segundo ranking US News and World Report 2018.

Os livros são:

- “Frankenstein”, de Mary Wollstonecraft Shelley
- “Os Contos de Cantuária”, de Geoffrey Chaucer
- “O Grande Gatsby”, de F. Scott Fitzgerald
- “Édipo Rei”, de Sophocles
- “Coração das Trevas”, de Joseph Conrad

- “Paraíso Perdido”, de John Milton
- “A Volta do Parafuso”, de Henry James
- “Amada”, de Toni Morrison
- “Incidentes na vida de uma garota escravizada”, de Harriet Ann Jacobs
- “Ao Farol”, de Virginia Woolf
- “Seus Olhos Viam Deus”, de Zora Neale Hurston
- “A Odisséia”, de Homero
- “Mrs. Dalloway”, de Virginia Woolf
- “Hamlet”, de William Shakespeare
- “Huckleberry Finn”, de Mark Twain
- “Retrato do Artista quando Jovem”, de James Joyce
- “Drácula”, de Bram Stoker
- “Homem Invisível”, de Ralph Ellison
- “Grandes esperanças”, de Charles Dickens
- “Ezra Pound”, de T. S. Eliot



Divulgação