

#Acilada

Comer assistindo televisão ou mexendo no celular não dá, migs! A pessoa acaba prestando mais atenção na outra atividade do que na comida. Quando vê, já comeu muito mais do que estava com fome... aí já viu, né?!

COMER
PRA QUÊ?

#Acilada

Você passa em frente a uma lanchonete e vê a imagem de um hambúrguer lindo e suculento: “Uau.. deu até fome!”. Você compra e quando abre a caixa: “que decepção!” – um hambúrguer frio, murcho e nada especial. A publicidade e as suas ciladas, Bino!

COMER
PRA QUÊ?

#Acilada

Minha mãe me pediu para ir ao mercado e trazer comida. Encontrei lasanha e levei duas, porque eu tenho uma fome de leão à noite. Mas quando entreguei pra ela, gritou: “mas eu tinha pedido uma comida de verdade!”. Ué, e lasanha de caixinha não é comida de verdade, mulher?



#Acilada

Lucianx sempre achou bonito ser magrx e novx, mas sempre que se olha no espelho acha que tá gordinhx. A família fala que elx tá lindx, mas Lucianx muitas vezes até passa fome pra ver se emagrece. Na escola, todxs os amigxs falam que elx é bochechudinhx.



#Acilada

Claudinhx consegue correr muito rápido durante o jogo e Lucix, que é do mesmo time, nem tanto. Claudinhx não tem lá muita paciência com Lucix e sempre acaba criando confusão na quadra.

COMER
PRA QUÊ?

#Acilada

A turma dx Alessandrux sempre deixa a quadra bagunçada e suja depois de ter acabado de jogar. Mas isso não é problema: eles sabem que a faxineira limpa tudo entre um jogo e outro.

COMER
PRA QUÊ?

#Será?

*Ei, me falaram que no lugar onde você gosta de jogar qualquer um que queira pode participar: cadeirante, menino, menina, criança, adolescente... é um lugar tão acessível que o aro de basquete tem várias alturas para incluir todo mundo! (Ah! Posso participar também?) **#esporteinclusivoeseguro***

COMER
PRA QUÊ?

#Será?

*Eu tenho um segredo, mas vou te dar essa colher de sopa: o esporte é um direito e tem 3 documentos que asseguram isso na lei. Babadeiro, né? **#esporteinclusivoeseguro***

COMER
PRA QUÊ?

#Será?

*Quem pratica esporte são os atletas. Pode avisar para os seus amigxs: se não for profissional, superar seus próprios limites e participar de provas internacionais, nem entra no meu grupo porque isso não é ser esportista. **#esporteinclusivoeseguro***

COMER
PRA QUÊ?

#Será?

*Eita, a Joana quebrou o braço e tá engessada. Sem chance, não vou topa jogar futebol só pra ela conseguir participar. **#esporteinclusivoeseguro***

COMER
PRA QUÊ?

#Será?

Cara... descobri que jogar deixa o nosso corpo mais flexível, acredita? Me falaram também que melhora até a nossa velocidade de raciocínio e a lidar com as nossas emoções! Será que é por eu estar jogando menos que tô tão emotivx?Cho-ca-do-ney!

#esporteinclusivoeseguro



#Será?

Um amigo me ligou ontem e disse que a obesidade afeta o psicológico e até a vida social de quem tá acima do peso. Mas a obesidade não era só sobre ser gordinho e ter muitos quilos? Não entendi.

#alimentaçãosaudável
#prevençãodaobesidade



#Será?

*Se liga nessa que eu li no Instagram:
não é porque o meu pai tem sobrepeso
que vou ter também. No post dizia até
que genética não é destino!*
#alimentação Saudável
#prevenção da obesidade

COMER
PRA QUÊ?

#Será?

*Ai que chato esse lance de que preciso
fazer exercício físico para prevenir
sobrepeso. Até parece que só ir e voltar
andando da escola não basta!*
#alimentação Saudável
#prevenção da obesidade

COMER
PRA QUÊ?

#Será?

Conversando com um pessoal lá da escola percebi que até o meu modo de comer pode impactar no risco de sobrepeso. Me falaram que a cultura de onde eu moro, a forma de preparar o meu alimento e até a disponibilidade dele perto da minha casa devem ser levados em consideração. Que ba-ba-do! **#alimentaçãosaudável**
#prevençãodaobesidade

COMER
PRA QUÊ?

#Será?

Agora eu tô saudável! Na despensa lá de casa tem um monte de produtos “zero caloria”. **#alimentaçãosaudável**
#prevençãodaobesidade

COMER
PRA QUÊ?

#Dizai!

Tô muito curiosx: qual história no esporte é inspiradora pra você? Por que? **#esporteinclusivoeseguro**

COMER
PRA QUÊ?

#Dizai!

Pensa comigo: o que precisa ser adaptado no lugar onde você mais joga para qualquer um poder jogar? **#esporteinclusivoeseguro**

COMER
PRA QUÊ?

#Dizai!

O que você aprende com o esporte?
#esporteinclusivoeseguro



#Dizai!

O que você considera uma alimentação
não saudável? **#alimentaçãosaudável**
#prevençãodaobesidade



#Dizai!

Como ser crítico em relação aos produtos alimentares que a gente compra no mercado?

#alimentaçãosaudável

#prevençãodaobesidade

COMER
PRA QUÊ?

#Dizai!

Como evitar o bullying (ofensa ou humilhação) em relação à aparência do corpo?

#alimentaçãosaudável
#prevençãodaobesidade

COMER
PRA QUÊ?

#Dizai!

Qual a função da publicidade na
alimentação? **#alimentaçãosaudável**
#prevençãodaobesidade



#Dizai!

Quais alimentos saudáveis tem
disponíveis na cantina da sua escola?
#alimentaçãosaudável
#prevençãodaobesidade



#Dizai!

Conta pra mim: qual é a primeira coisa
que vem na sua cabeça quando pensa
em esporte?

#esporteinclusivoeseguro

COMER
PRA QUÊ?