

INTEGRAÇÃO

Informativo Semanal . Ano XII . 28/11/2019 . Nº. 504

› Exposição Pedagógica e Bazar Natalino	1
› Sabor e Música	2
› Você Sabe o Que Está Comendo?	3
› Agradecimento APJ à Comissão de Alimentação	6
› Dicas Sustentáveis	7
› Calendário 2020	8
› Agenda	9

O Integração é uma publicação semanal destinada aos pais, alunos e comunidade da Escola Waldorf João Guimarães Rosa.
(16) 3916 4157 | Rua Virgínia de Francesco Santilli, 81 | City Ribeirão | Ribeirão Preto | SP.
www.waldorfribeirao.org | escola@waldorfribeirao.org

Exposição Pedagógica e Bazar Natalino

Dia 1º de dezembro de 2019

Exposição Pedagógica: das 10h às 16h
Bazar Natalino: das 10h às 17h
Local: Escola Waldorf João Guimarães Rosa

"Ainda que Cristo nascesse mil vezes em Belém,
Se não nascer dentro de ti, tua alma ficará
perdida.
Em vão olharás a Cruz do Gólgota
A menos que dentro de ti, ela seja novamente
erguida."

Ángelus Silesius

Abertura
10h
Apresentação do Coral Infantojuvenil
da Escola Waldorf

Oficinas:
das 11h às 15h30
Bolachinhas de Natal

das 10h30 às 12h30
Pinga-Pinga

das 10h30 às 12h30
Castiçal

Teatro de Fantoches
Às 15h e às 15h40
"A Saga de Natal"
Ruth Salles

Doação de cães e gatos no quiosque da escola

das 12h às 14h
Almoço Natalino

Fotografia da capa: Flamboyant na Escola Waldorf João Guimarães Rosa
por Juliana de Camargo Cerdeira



WALDORF
100 | LEARN
TO CHANGE
THE WORLD

Escola
Waldorf
João Guimarães Rosa

Querida Comunidade,

**A contribuição de 10% sobre as vendas ,
para os artesãos de nossa comunidade, é
facultativa !**

Venha participar do Bazar 2019 !

Comissão de Bazar

SABOR E MÚSICA

Aconteceu no último dia 22 de novembro, das 12h às 13h, o evento de apresentação da Comissão de Alimentos da Escola Waldorf João Guimarães Rosa com a intenção principal de divulgar o trabalho da Comissão, através da apresentação de alimentos e suas características nutricionais de uma forma divertida, descontraída e saborosa. Para isso, o evento contou com a participação de parte dos integrantes do Projeto Choro da Casa e com a degustação de pratos preparados pelos membros da comissão que pudessem oferecer muito sabor e densidade nutricional.

O objetivo da Comissão é conscientizar e implementar alimentação saudável para todos propondo ações na escola baseadas no Guia Alimentar para a População Brasileira e na Legislação Brasileira do Ministério da Saúde e da Educação. Espera-se com esse trabalho, que a comunidade escolar tenha acesso a conceitos simples e práticos de como implementar uma alimentação saudável em seus lares e na escola.

Fotos: Luna Andrade



Você sabe o que está comendo?

Comissão de Alimentação da EWJGR

Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira – Ministério da Saúde

Alimentação é mais que ingestão de nutrientes. Alimentação diz respeito também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, a características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar. O alimento equivale ao prazer, equivale à consciência, equivale à responsabilidade. O alimento é cultura, identidade e riqueza.

Ressaltando sua importância, temos abaixo a diferenciação na classificação dos alimentos:

In natura são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. Exemplo: Abacaxi

Alimentos minimamente processados são alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Incluem grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, assim como óleos, gorduras, açúcar e sal.

Alimentos Processados são produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães. Exemplo: Abacaxi em Calda.

Alimentos Ultra Processados são produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. Incluem refrigerantes, biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote” e “macarrão instantâneo”. Exemplo: refresco em pó sabor abacaxi.

Alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Devemos sempre levar em conta o impacto das formas de produção e distribuição dos alimentos sobre a justiça social e a integridade no ambiente. Adotar uma alimentação saudável não é meramente questão de escolha individual. Muitos fatores – de natureza física, econômica, política, cultural ou social – podem influenciar positiva ou negativamente o padrão de alimentação das pessoas. Outros fatores podem dificultar a adoção desses padrões, como o custo mais elevado dos alimentos minimamente processados diante dos ultraprocessados, a necessidade de fazer refeições em locais onde não são oferecidas opções saudáveis de alimentação e a exposição intensa à publicidade de alimentos não saudáveis. E essa grande indústria alimentícia que investe pesado em publicidade para nos vender ideias de praticidade e segurança, acaba por interferir em nossas escolhas no que diz respeito à alimentação escolar. Muitas vezes por termos a sensação de não ter tempo pra preparar lanches mais saudáveis, mordemos a isca e oferecemos às crianças lanches poucos nutritivos, pois são de preparo mais rápido.

Isto posto, focando então na oferta de lanches mais nutritivos e saudáveis para as crianças, trazemos os dez passos de uma alimentação mais saudável do Guia Alimentar para a População Brasileira, como sugestão de base para nortear a montagem das lancheiras.

“Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação: Aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e verduras, com ênfase nos alimentos regionais. Alimentos *in natura* ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base de uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias

Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compotas de frutas, queijos e pães – alteram de modo desfavorável a composição.

Evite alimentos ultraprocessados

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e Bisnaguinhas, ou mesmo pães integrais de fabricação industrial – são nutricionalmente desbalanceados.

Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos *in natura* ou minimamente processados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.

Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimento. Sempre que possível, coma em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. A companhia nas refeições favorece o comer com regularidade e atenção, combina com ambientes apropriados e amplia o desfrute da alimentação. Compartilhe também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.

Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados

Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores.

Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero. Se você não tem habilidades culinárias – e isso vale para homens e mulheres –, procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e... comece a cozinhar!

Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições.

Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer. Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.

Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora

No dia a dia, procure locais que servem refeições feitas na hora e a preço justo. Restaurantes de comida a quilo podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem comida caseira em escolas ou no local de trabalho. Evite redes de *fast-food*.

Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais

Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.”

A regra de ouro. Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados

Opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; não troque a “comida feita na hora” (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas) por produtos que dispensam preparação culinária (“sopas de pacote”, “macarrão instantâneo”, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas) e fique com sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas.



*"Salutar só é, quando
No espelho da alma humana
Forma-se toda a comunidade;
E na comunidade
Vive a força da alma individual."*

Rudolf Steiner

Comissão de Alimentação da EWJGR e Coordenadoria do Conselho de Pais,

Hoje, vocês prestigiaram a nossa escola com um evento muito especial: saúde, no alimento e na música; saúde, no ambiente e nas pessoas; saúde para todos!

Agradecemos muito o empenho e a dedicação de vocês.

Parabéns com abraços fraternos,

Ribeirão Preto, 22 de novembro de 2019.

ASSOCIAÇÃO PEDAGÓGICA JATOBÁ

DIREÇÃO PEDAGÓGICA

DICAS SUSTENTÁVEIS

Você conhece o Guia da Pessoa Preguiçosa para Salvar o Mundo?

Está vendo? Todos podem salvar o mundo, até com preguiça. A ONU criou esse guia para ajudar a todos que querem fazer diferença, mesmo sem tanta energia assim.

“O Guia do Preguiçoso traz dicas divididas em categorias: Sofá Superstar, Heroína ou Herói da Família e Pessoa Legal do Bairro, de acordo com o grau de envolvimento e dificuldade da mudança de comportamento.”



Confira no link e encontre sua motivação:
<https://nacoesunidas.org/guiadopreguicoso>

JANEIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1: Confraternização Universal
13 a 18: Fundamentação em Pedagogia Waldorf
25 a 29: Curso Livre de Pedagogia Curativa

FEVEREIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

Início das Aulas:
3: Ensino Fundamental e Médio
4: 1º ano do Ensino Fundamental
5: Educação Infantil
7 a 9: Fundamentação em Pedagogia Waldorf
15 e 16: Curso Livre de Pedagogia Curativa
15: Integração Social
24 e 26: Aulas Suspensas
25: Carnaval
27 - Aniversário Rudolf Steiner

MARÇO

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2: Reunião do Conselho de Pais
7: De Braços Abertos
13 a 15: Fundamentação em Pedagogia Waldorf
21 e 22: Curso Livre de Pedagogia Curativa
23: Assembleia Geral Ordinária APJ

ABRIL

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

6 a 10: Férias da Páscoa
10: Paixão de Cristo
12: Páscoa
13: Pascoela - Comemoração Interna
13: Reunião do Conselho de Pais
18 e 19: Curso Livre de Pedagogia Curativa
20: Aulas Suspensas
21: Tiradentes
24 a 26: Fundamentação em Pedagogia Waldorf
25 - Festa Semestral

MAIO

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

1: Dia do Trabalho
9: Dia da Família / Gincana Social
11: Reunião Conselho de Pais
16 e 17: Curso Livre de Pedagogia Curativa
21: Ascensão
22 a 24: Fundamentação em Pedagogia Waldorf
31: Pentecostes

JUNHO

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5: Festa da Lanterna Fundamental
6: Festa Lanterna Educação Infantil
11: Corpus Christi
12: Aulas Suspensas
19: Aniversário de Ribeirão Preto
20 e 21: Curso Livre de Pedagogia Curativa
22: Reunião Conselho de Pais
27: Aniversário de João Guimarães Rosa

JULHO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

4: Festa Junina
6 a 31: Férias
6 a 11: Fundamentação em Pedagogia Waldorf

AGOSTO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

3: Início das aulas
8: Abertura Processo de Bolsas
10: Reunião Conselho de Pais
15: Festa dos Ventos
15 e 16: Curso Livre de Pedagogia Curativa
21 a 23: Fundamentação em Pedagogia Waldorf

SETEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

7: Independência do Brasil
11 a 13: Fundamentação em Pedagogia Waldorf
14: Reunião Conselho de Pais
19 e 20: Curso Livre de Pedagogia Curativa
22: Festa da Primavera Ensino Fundamental
24 a 27: Teatro 8º ano A
26 - Festa da Primavera da Educação Infantil
29 - Micael - Comemoração Interna

OUTUBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2 a 4: Fundamentação em Pedagogia Waldorf
5: Reunião Conselho de Pais
12 a 16: Férias da Primavera
12: Nossa Senhora Aparecida
24 e 25: Curso Livre de Pedagogia Curativa
26: Assembleia Geral da APJ - Eleição dos Membros da Diretoria Executiva
31: Festa Semestral

NOVEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2: Finados
6 a 8: Fundamentação em Pedagogia Waldorf
9: Reunião Conselho de Pais
12 a 15: Teatro 8º ano B
15: Proclamação da República
19: Dia da Bandeira
21 e 22: Curso Livre de Pedagogia Curativa
29: Exposição Pedagógica e Bazar Natalino

DEZEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

4: Comemoração Interna de Nicolau
4: Encerramento do Ano Letivo
4: Teatro de Pastores
5: Teatro de Reis
6: Nicolau
7 a 18: Recuperação
24/12/2020 a 01/01/2021: Recesso Administrativo
25: Natal

 Dias letivos e eventos  Atividades extracurriculares  Feriados e dias não letivos

Agenda

Dezembro

1: Exposição Pedagógica e Bazar Natalino

6: Teatro de Pastores

6: Nicolau - Comemoração Interna

6: Encerramento do Ano Letivo

9 a 18: Recuperação

24/12/2019 a 1/1/2020: Recesso Administrativo

25: Natal