

VOCÊ SABIA?

O que você quer para a saúde do seu filho?



Você sabia que crianças e adolescentes têm apresentado, cada vez mais cedo, problemas com pressão arterial, colesterol e glicose? E uma das razões está nos hábitos alimentares, que devem ser cuidadosamente pensados desde os primeiros meses de vida.

Promover uma alimentação saudável dentro de casa, frente aos *fast foods* e a outras inúmeras guloseimas, não é tarefa fácil! Por isso, o Ambulatório de Nutrição Infantil da UFF orienta, gratuitamente, mulheres grávidas, mães e seus filhos sobre a importância de boas práticas alimentares para a promoção da saúde e da qualidade de vida.

As consultas, que variam de acordo com o perfil do paciente, visam também à reeducação alimentar, ao controle da obesidade infantil e da hipertensão, além de outros objetivos. E, o melhor, todos os atendimentos são realizados por professores da Escola de Nutrição, com o envolvimento e participação de estudantes, que aprendem na prática os desafios do campo de trabalho.

Ficou curioso? Quer saber mais sobre o assunto ou agendar uma consulta? Entre em contato com o ambulatório pelo e-mail ambulatorioinfantil.uff@gmail.com. Os atendimentos, com hora marcada e voltados para crianças e adolescentes com até 19 anos, ocorrem todas as quartas-feiras, das 14h às 17h, no 4º andar da Escola de Nutrição, no Campus do Valonguinho.

Amanhã é Dia das Crianças! Aproveite para comemorar essa data com uma receita bem legal!
Dica da professora Rosane Rito e da sua bolsista Beatriz, ambas da Faculdade de Nutrição.

Cookie integral de chocolate e castanhas

Ingredientes

- 1 xícara de farinha integral (100g)
- 2 colheres de sopa de manteiga (50g)

- 1 xícara rasa de açúcar mascavo (90g)
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó 50% ou cacau (caso seja cacau 2 colheres de sopa)
- 1 ovo
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Castanhas picadas (caju sem sal e do Pará)

Modo de preparo

Bata em batedeira a manteiga com o açúcar, até ficar homogêneo. Acrescente o ovo, a farinha e o chocolate. Misture bem com uma espátula. Em seguida, insira a essência de baunilha e o fermento. Misture novamente.

Coloque a massa em um papel filme e faça um rolinho com diâmetro de aproximadamente de 5 cm. Leve ao congelador por cerca de 30 min. Retire o rolinho do congelador, retire o papel filme e corte em fatias de espessura de 1 dedo.

Unte com manteiga uma assadeira e a forre com papel manteiga. E por cima do papel, unte novamente. Coloque as fatias (círculos no formato do biscoito) na assadeira já forrada com o papel e untadas, deixe espaço de 2 dedinhos entre os biscoitos. Salpique as castanhas nos biscoitinhos e leve-os para assar em forno pré-aquecido em 180° C. Eles ficam prontos em 10-15 min.

OBS: Observe quando as beiradinhas dos biscoitinhos começarem a escurecer mais. Ao retirá-los do forno, eles podem estar ainda levemente moles, mas após esfriarem eles começam a ficar crocantes.

INFORMES

- UFF divulga resultado de Prêmio de Fotografia em Ciência, Tecnologia e Inovação
- UFF vai priorizar pagamento de bolsas de estudos, bandejão e insumos para pesquisas com parte da verba liberada pelo Governo
- Aplicativo UFF Mobile atualizado
- PROPPI divulga resultado do Programa de Apoio a Eventos Científicos. Confira a relação de projetos contemplados no edital.
- Programa de Desligamento Voluntário, Jornada de Trabalho Reduzida e Licença sem Remuneração

[Acesse esses e outros informes aqui!](#)

ACONTECE NA UFF

- Outubro Rosa - [Faça parte deste movimento!](#)
- Ainda está rolando o ["50 edifícios - Construindo Niterói"](#) no CEMEF. Participe!
- Vem aí a ["Jornada Ítalo-Brasileira de Direito Privado: panorama da propriedade"](#), dia 19/10 em Volta Redonda. Faça sua inscrição!
- Dia 16/10 [acontece o próximo encontro do "Conversando sobre Aposentadoria"](#). Não perca!

DICAS CULTURAIS

Cinema: Curtas para crianças - Cineclube Sala Escura

Somente dia 12/10 | 16h30



O Cineclube Sala Escura preparou uma seleção de curtas super especial para o dia das crianças. São três filmes brasileiros, "Com os pés na cabeça", "Drakkar", "Dando asas à imaginação", que dialogam entre si ao centralizarem em suas narrativas a temática da diversidade. Tudo aqui é diverso. A começar pela própria infância.

[Saiba mais sobre a sinopse de cada curta e divirta-se!](#)

Cinema: Blade Runner 2049

De 12/10 a 18/10 (exceto dia 13/10) | 18h

Trinta anos após os eventos do clássico de Ridley Scott (situado em 2019), um blade runner chamado K descobre um segredo há muito escondido que tem o potencial de transformar os frágeis escombros da sociedade em um caos absoluto. A descoberta de K o leva em uma missão para encontrar Rick Deckard, um antigo blade runner que está desaparecido há décadas.

[Saiba mais sobre o filme.](#)



Ingressos Inteira - R\$ 14,00 | Meia - R\$ 7,00 (exceto segundas-

feiras). Segunda-feira - Promoção "Meia-entrada para todos" - R\$ 4,00

UFF NA MÍDIA

Fonte: G1 | [UFF abre inscrições para festival de talentos em Nova Friburgo, no RJ](#)

Fonte: O Fluminense | [UFF vai priorizar pagamento de bolsas, bandeirão e insumos parapesquisas](#)

Fonte: Faperj | [Saúde ao vivo, a cores e em 3D](#)

[Receba](#) as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: ciscs@id.uff.br ou 2629-5298

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos da Universidade Federal Fluminense

[Caso não tenha recebido alguma edição, visualize aqui](#)

