



UNIVERSIDADE REGIONAL INTEGRADA DO ALTO
URUGUAI E DAS MISSÕES- CAMPUS DE FREDERICO
WESTPHALEN

Histórias infantis para aquisição de bons hábitos alimentares



Autoras:
Bruna Fincato Rohl
Taís Fátima Soder
Fábia Benetti



Histórias infantis para aquisição de bons hábitos alimentares



Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões

REITOR

Arnaldo Nogaró

PRÓ-REITOR DE ENSINO

Edite Maria Sudbrack

PRÓ-REITOR DE PESQUISA, EXTENSÃO E PÓS-GRADUAÇÃO

Neusa Maria John Scheid

PRÓ-REITOR DE ADMINISTRAÇÃO

Nestor Henrique de Cesaro

CÂMPUS DE FREDERICO WESTPHALEN

Diretora Geral

Silvia Regina Canan

Diretora Acadêmica

Elisabete Cerutti

Diretor Administrativo

Ezequiel Plínio Albarello

CÂMPUS DE ERECHIM

Diretor Geral

Paulo José Sponchiado

Diretor Acadêmico

Adilson Luis Stankiewicz

Diretor Administrativo

Paulo José Sponchiado

CÂMPUS DE SANTO ÂNGELO

Diretor Geral

Gilberto Pacheco

Diretor Acadêmico

Marcelo Paulo Stracke

Diretora Administrativa

Berenice Beatriz Rossner Wbatuba

CÂMPUS DE SANTIAGO

Diretor Geral

Michele Noal Beltrão

Diretor Acadêmico

Claíton Ruvíaro

Diretora Administrativa

Rita de Cássia Finamor Nicola

CÂMPUS DE SÃO LUIZ GONZAGA

Diretora Geral

Dinara Bortoli Tomasi

Diretora Acadêmica

Renata Barth Machado

CÂMPUS DE CERRO LARGO

Diretor Geral

Luiz Valentim Zorzo



CONSELHO EDITORIAL DA URI

Presidente

Luana Teixeira Porto (URI/FW)

Conselho Editorial

Acir Dias da Silva (UNIOESTE)

Adriana Rotoli (URI/FW)

Alessandro Augusto de Azevedo (UFRN)

Alexandre Marino da Costa (UFSC)

Attico Inácio Chassot (Centro Universitário Metodista)

Carmen Lucia Barreto Matzenauer (UCPel)

Cláudia Ribeiro Bellochio (UFSM)

Daniel Pulcherio Fensterseifer (URI/FW)

Dieter Rugard Siedenberg (UNIJUI)

Edite Maria Sudbrack (URI/FW)

Elisete Tomazetti (UFSM)

Elton Luiz Nardi (UNOESC)

Gelson Pelegrini (URI/FW)

João Ricardo Hauck Valle Machado (AGES)

José Alberto Correa (Universidade do Porto, Portugal)

Júlio Cesar Godoy Bertolin (UPF)

Lenir Basso Zanon (UNIJUI)

Leonel Piovezana (Unochapeco)

Leonor Scliar-Cabral Professor Emeritus (UFSC)

Liliana Locatelli (URI/FW)

Lisiane Ilha Librelotto (UFSC)

Lizandro Carlos Calegari (UFSM)

Lourdes Kaminski Alves (UNIOESTE)

Luis Pedro Hillesheim (URI/FW)

Luiz Fernando Framil Fernandes (FEEVALE)

Maria Simone Vione Schwengber (UNIJUI)

Marília dos Santos Lima (PUC/RS)

Mauro José Gaglietti (URI/Santo Ângelo)

Miguel Ângelo Silva da Costa (URI/FW)

Noemi Boer (URI/Santo Ângelo)

Patrícia Rodrigues Fortes (CESNORS/FW)

Paulo Vanderlei Vargas Groff (UERGS/FW)

Rosa Maria Locatelli Kalil (UPF)

Rosângela Angelin (URI/Santo Ângelo)

Sibila Luft (URI/Santo Ângelo)

Tania Maria Esperon Porto (UFPEL)

Vicente de Paula Almeida Junior (UFFS)

Walter Frantz (UNIJUI)

Ximena Antonia Diaz Merino (UNIOESTE)

Autoras:
Bruna Fincato Rohl
Taís Fátima Soder
Fábia Benetti

Histórias infantis para aquisição de bons hábitos alimentares

Série História da Arte, v. 2



2021



Este trabalho está licenciado sob uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivados 3.0 Não Adaptada. Para ver uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>.

“Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons [inserir descrição]. Para ver uma cópia da licença, visite [inserir url]”; ou (b) insira os botões de licença aplicáveis com a mesma instrução e o link URL.

Organização: Bruna Fincato Rohl
Revisão Linguística: Wilson Cadoná
Revisão metodológica: Tani Gobbi dos Reis
Capa/Arte: Bruna Fincato Rohl
Projeto gráfico: Bruna Fincato Rohl
Impressão:

O conteúdo dos textos é de responsabilidade exclusiva dos(as) autores(as).
Permitida a reprodução, desde que citada a fonte.
Catalogação na Fonte elaborada pela
Biblioteca Central URI/FW

R738h Rohl, Bruna Fincato

Histórias infantis para aquisição de bons hábitos alimentares / Bruna Fincato Rohl; ... [et al]. – 1ªed. – v.2. – Frederico Westphalen; Editora URI Frederico Westph, 2021.
11MB; PDF.

ISBN- 978-65-89066-25-5 .

1. Alimentação Saudável 2. Histórias 3. Alimentos 4. Receitas I. Título
II. Bruna Fincato

CDD: 80

CDU: 821

Catalogação na fonte: bibliotecária Andréia Mazzonetto Zanon CRB 10/2626



URI – Universidade Regional Integrada
do Alto Uruguai e das Missões
Prédio 9

CÂMPUS de Frederico Westphalen:
Rua Assis Brasil, 709 – CEP 98400-000
Tel.: 55 3744 9223 – Fax: 55 3744-9265
E-mail: editorauri@yahoo.com.br, editora@uri.edu.br

Impresso no Brasil
Printed in Brazil

SUMÁRIO

1.Luna a larva e Joãozinho	8
1.1. Passos para higiene alimentar	9
2.O natal na casa de vovó	10
3.A horta de Gabriel	11
3.1.Aprenda a fazer uma horta	12
4.Conhecendo a planta Óra-pro-nobis	13
4.1.Receita de bolo de Óra-pro-nobis	14
5.Os superpoderes dos alimentos	15
6.De onde vem o leite?	16
7.As descobertas pela cozida de tia Gessi ...	17
7.1.Receita de bolo de banana	19
7.2.Receita de sorvete de manga	20
8.Dicas de dona Margarida.....	21
9. Júlia: a guardiã de sementes.....	23
+ 10. Você conhece as leis da alimentação?.....	25
10.1. Pirâmide Alimentar e Grupos de Alimentos.....	26

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha faz parte de um projeto de extensão do curso de Nutrição da URI - Câmpus Frederico Westphalen. Elaborada pela acadêmica do curso Bruna Fincato Rohl com auxílio das professoras Fábria Benetti e Taís Fátima Soder.

O material tem por finalidade promover bons hábitos alimentares, despertando o interesse de crianças para com os cuidados com sua alimentação.



Luna a larva e Joãozinho

Luna era uma larva inteligente, era pequena e quase invisível! Morava em um campo verde imenso, que chamamos de alface, escondida entre uma folha e outra... Um certo dia, Luna viajou, tiraram a alface da fruteira e Luna foi parar na geladeira de Dona Maria.

Quando deu meio dia, Joãozinho, filho de Maria, chegou da escola em casa, e foi ajudar a mãe a preparar o almoço, fazendo a salada. Joãozinho lavou bem suas mãos e pegou a alface da geladeira e um tomate. João começou pelo tomate, lavou bem, descascou e picou em pedaços pequenos. Então Joãozinho pegou a alface, arrancou algumas folhas e misturou com o tomate no mesmo prato.

Com o almoço servido na mesa, João e sua família sentaram-se para comer e Luna foi parar no estômago de Joãozinho, que comeu a folha em que ela estava. Luna ficou por umas duas horas no estômago de João e depois, foi parar no intestino, onde deu origem à vários ovos de larvinhas.

Joãozinho começou a sentir dores na barriga, e com os dias Dona Maria notou que a barriga do filho estava inchada. Joãozinho sentia ânsia de vômito, muita dor na barriga, não tinha mais vontade de brincar e depois de comer tinha diarreia, o que fez com que João não quisesse mais nem se alimentar.

A mãe de João notou que o filho não estava bem e o levou para o médico, onde descobriram que o menino estava com vermes, que foram contraídos quando João comeu a alface com a Luna.

O médico disse a Joãozinho que ele precisa ter atenção com os alimentos que irá consumir, sempre lavando bem as mãos, os pratos e principalmente os alimentos, como frutas, saladas...

João teve que tomar um remédio com gosto muito ruim durante alguns dias, até que melhorasse e as larvinhas de Luna saíssem de seu corpo. Depois disso, João começou a ter muito cuidado ao se alimentar, e nunca mais precisou ficar em casa ao invés de ir brincar com seus amiguinhos!





Você também quer evitar que outras como Luna venham parar em seu intestino? Siga os seguintes passos:





O natal na casa da vovó

Jade estava há 2 horas revirando-se na cama, sem conseguir pegar no sono, era dia 23 de dezembro e no dia seguinte teria que acordar às 6h da manhã, mas iria acordar animada, era véspera de natal e iria viajar até a casa de sua avó para a ceia! Jade tinha saudade dos primos que moravam longe, tinha saudade dos avós, saudade até da Mel, a cachorrinha de seu avô.

Sua mochila já estava pronta, dentro do carro, com sua boneca nova que levaria para mostrar para a avó. Jade pegou no sono e acordou com sua mãe batendo na porta: "Jade, está na hora de irmos", levantou apressada e foi logo conferir se não se esquecia de nada.

Perto das 15h chegaram na casa dos avós de Jade, os abraços foram apertados e demorados, para matar toda a saudade! Às 18h iniciaram-se os preparativos para a ceia, a avó tinha pego algumas frutas das árvores do pátio de casa para enfeitar a mesa, colocou a maçã na maionese e fez um prato com melancia cortada em forma de flor!

O limão serviu de tempero para a carne e a laranja virou suco para acompanhar a janta. Aquela ceia estava mais que completa, tinha até uva, que Jade comeu depois de servir o jantar. O gostinho da carne e do arroz lembrava a comida que a vovó fazia quando Jade era pequena, aquele gostinho de comida feita na panela de ferro sobre o fogão a lenha era gostinho de saudade, de lembrança, de infância...

O que importava para Jade nem eram os presentes de natal, era estar ali presente, brincando com seus primos, contando para os seus avós como estavam as aulas na escola, brincando com a Mel. Seus olhos brilhavam ao ver o pinheirinho de natal que a vovó montou, com a árvore que o vovô buscou no bosque. Tudo era muito bonito e feito com muito amor, o natal era a época do ano preferida de Jade!

Os anos foram passando, mas a ceia de natal sempre era do mesmo jeito e Jade sentia todo ano a mesma alegria, o mesmo conforto e carinho no coração! A janta sempre tinha aquele sabor diferente, de família unida, de felicidade, de amor e afeto. A ceia de natal une sempre a família de Jade! Não é pela comida, é por comer junto de quem amamos!





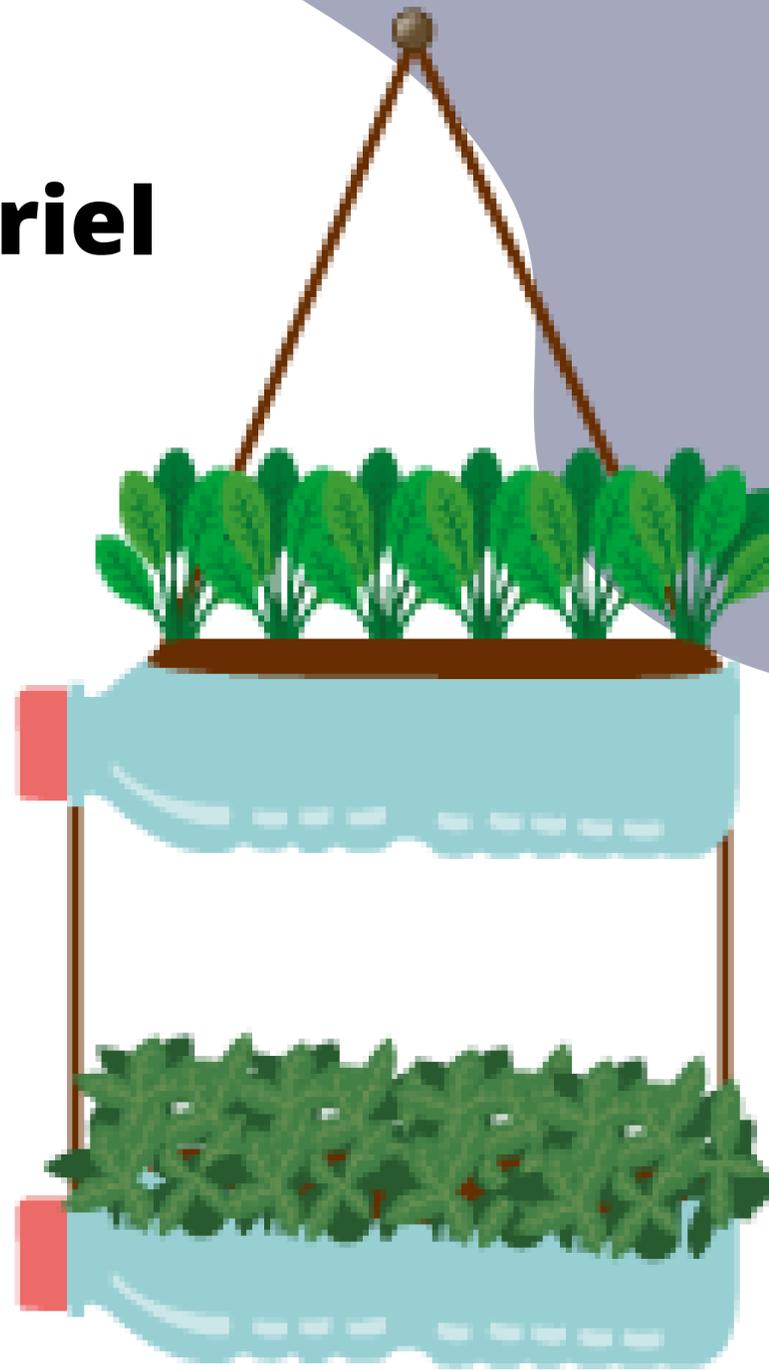
A horta de Gabriel

Na volta as aulas após as férias de verão, a professora pediu para que cada um da turma desenhasse algo que fez nas férias. Gabriel lembrou logo da hortinha que fez em casa com sua mãe e desenhou a mesma. Os desenhos ficaram tão bonitos que a professora decidiu colá-los na parede da sala, para que todos pudessem ver os desenhos dos colegas. Logo, os colegas de Gabriel ficaram surpresos pela horta e curiosos para saber como fazer uma também!

Gabriel contou que ele juntou 3 garrafas pet, lavou-as bem e esperou secar. Após, ele cortou a parte de cima da garrafa (com a garrafa deitada), depois ele fez 4 furinhos, 2 em cima e 2 embaixo para passar um barbante, para poder deixar as garrafas penduradas. Depois ele fez alguns furinhos menores embaixo que sua mãe disse que era para escoar a água, o pai de Gabriel amarrou o barbante de forma que a garrafa ficasse pendurada, encostada na parede, no quintal de sua casa.

Gabriel então colocou um pouco de terra, algumas pedras para enfeitar e por fim, colocou as sementinhas que comprou com sua mãe no supermercado. Em uma garrafa ele colocou sementes de flores, na outra ele colocou os temperos que gosta: cebolinha, salsinha, alecrim. E na outra garrafa ele colocou os chás que mais gosta de tomar: poejo e cidreira, os quais também estava trazendo para a escola para tomar.

Os colegas de Gabriel anotaram o passo a passo e ficaram animados para pedir ajuda de seus pais para também fazerem uma horta em casa. Maria já queria plantar a alface que ela come no almoço, Luís ficou tão empolgado que anotou para plantar o tomate-cereja que tanto gosta de comer. Até a professora ficou admirada e pensou em fazer uma horta de garrafa pet em sua casa!

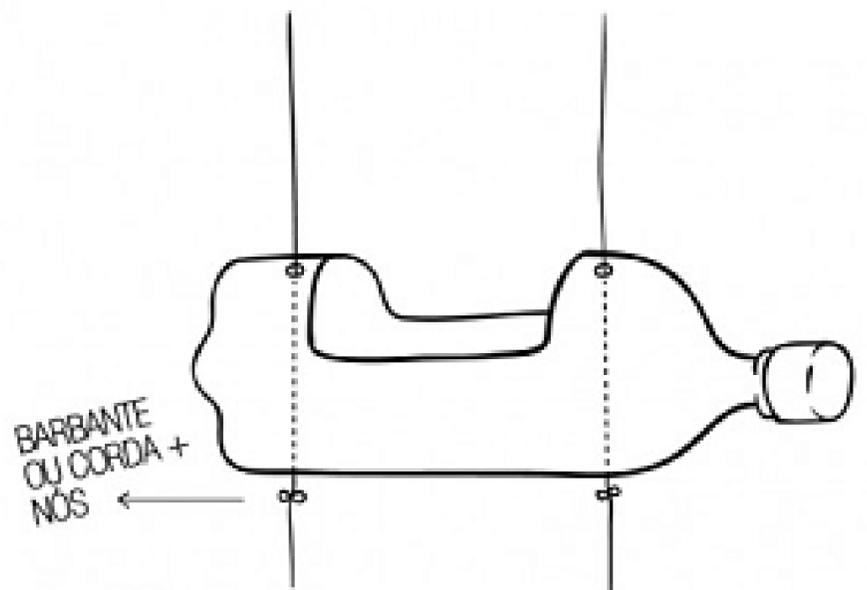
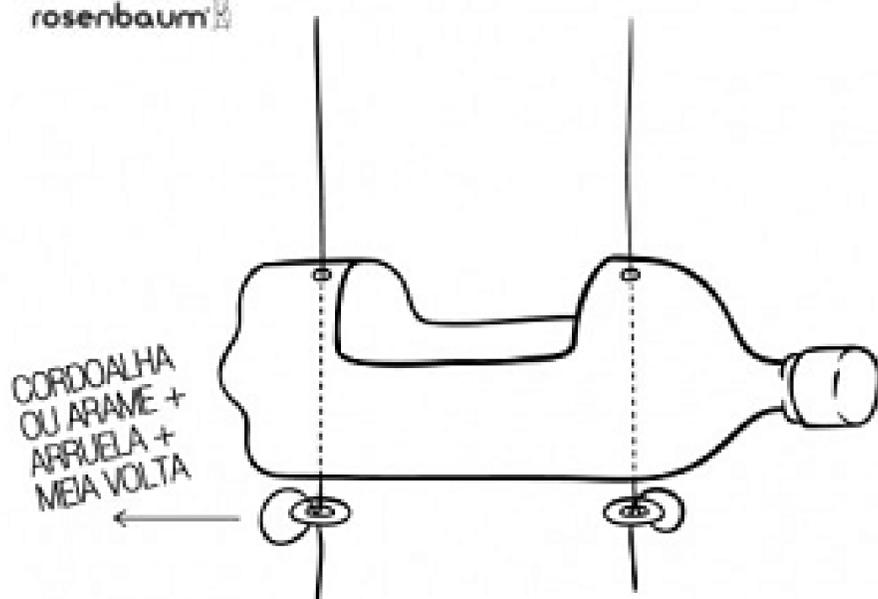




Aprenda a fazer uma horta igual a de Gabriel

- **Separe ao menos 5 garrafas PET para montar sua horta;**
- **Pegue uma das garrafas PET e corte com uma tesoura um pedaço na parte superior da garrafa;**
- **Depois faça quatro furos principais (dois na parte superior e dois na parte inferior por onde irá passar o fio de metal ou barbante);**
- **Seguidamente, faça micro furos na parte inferior da garrafa PET para que água acumulada possa escoar;**
- **Passe os fios de barbante ou corda entre os 4 buraquinhos das garrafas e faça nós para que elas fiquem sustentadas.**

rosenbaum





Conhecendo a planta Ora-pro-nóbis

Manuel estava varrendo a calçada da área de casa para ajudar sua mãe, quando encontrou uma planta diferente, uma planta que ele nunca tinha visto antes, era como uma trepadeira folhosa, que estava crescendo pela parede de sua casa. Largou a vassoura e foi correndo pedir para sua mãe que planta era aquela!

A mãe de Manuel, que estava a preparar o almoço, tampou as panelas e foi lá para fora atrás do menino, curiosa para ver a dita planta que deixou Manuel eufórico. Chegando lá, ela explicou que se chamava ora-pro-nóbis! Manuel achou a planta linda, e agora queria cuidar dela! A mãe de Manuel disse que a ora-pro-nóbis cresce na sombra ou no sol, e o melhor de tudo: que pode ser utilizada em receitas!

Manuel ficou entusiasmado e queria fazer uma receita naquela mesma hora, para utilizar a planta e sentir seu gostinho. Decidiram então fazer um bolo, para Manuel levar na escola e comer com seus colegas no recreio!

A mãe de Manuel colocou a farinha, o açúcar, o leite e o azeite, enquanto Manuel pegou umas folhas, lavou e picou em pedaços pequenos dentro de uma xícara. Manuel quebrou dois ovos e misturou as folhas junto com o que sua mãe havia preparado, adicionaram cenouras na receita e o fermento, Manuel colocou a massa na forma e Dona Elaine pôs assar.

Depois do almoço o bolo estava pronto, Manuel cortou em pedaços e levou para a escola! Na hora do recreio todos os colegas estavam curiosos com o gosto que o bolo teria, Manuel abriu a bacia e colocou em cima de uma classe, em poucos minutos a bacia estava vazia, pois o bolo tinha ficado uma delícia!

Manuel passou a receita para os colegas e ainda falou aquilo que aprendeu com sua mãe: que a ora-pro-nóbis ajuda o intestino a funcionar melhor e que faz com que a pele fique bonita mesmo quando envelhecemos.

Os colegas de Manuel saíram da escola animados para contar a seus pais o que haviam aprendido e sobre o bolo que comeram... quer fazer um bolo de ora-pro-nóbis também? Veja só a receita que Manuel fez:





Bolo de ora-pro-nóbis

Ingredientes:

2 xícaras de farinha de trigo

2 xícaras de açúcar refinado

1 xícara de leite

1 xícara de folhas de ora-pro-nóbis picadas

2 colheres de sopa de azeite

2 ovos

1 colher de sopa de fermento em pó

1/2 cenoura média (opcional)

Modo de preparo:

Bata as claras em neve e reserve. Acenda o forno. Bata no liquidificador, as folhas verdes, o açúcar, o leite, a margarina, as gemas e a cenoura.

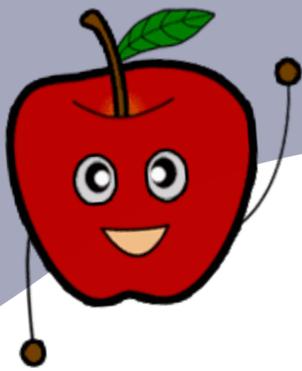
Coloque a farinha de trigo peneirada na batedeira e junte a mistura líquida, bata até que esteja tudo bem incorporado.

Misture as claras em neve delicadamente.

Junte o fermento e misture até que se dissolva por completo (não bata, apenas misture).

Asse em um tabuleiro médio, untado e enfarinhado, no forno preaquecido (180°C) por 20 ou 30 minutos.





Os superpoderes dos alimentos!

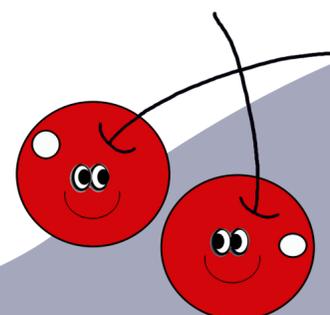
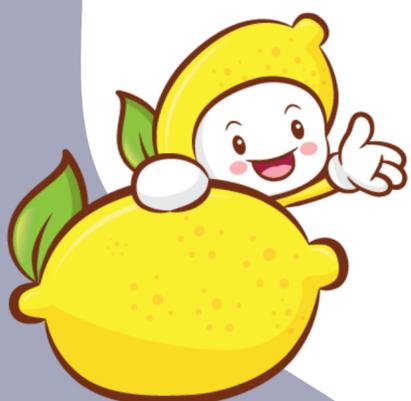
Você sabia que os alimentos têm superpoderes? Alguns deles têm poderes bons e outros têm alguns poderes ruins para nossa saúde! Devemos escolher sempre comer em maior quantidade os alimentos que tem superpoderes bons! O mais superpoderoso de todos é a água, que tem o Poder da Vida, pois precisamos beber água para viver!

A banana tem o Poder de Força, para não doer as pernas quando caminhamos, jogamos bola, ou nos exercitamos! O abacaxi tem o Poder de Rei, já que ele aumenta a nossa imunidade, prevenindo gripes e resfriados, além de proteger nosso coração e nosso corpo do envelhecimento! A cenoura tem o Poder da Visão de Raio Laser, ela dá o poder de enxergarmos melhor!

O Brócolis dá o Poder de Força, quando comemos brócolis ficamos mais fortes, prontos para brincar por muito mais tempo sem cansar! A beterraba tem o Poder de Lembrar, melhorando nossa memória! A cebola e o alho têm o Poder de Combater as Doenças, são nossos agentes exterminadores, combatendo gripes, resfriados e demais doenças!

A sopa tem o Poder da Temperatura, aquecendo nosso corpo para ficarmos bem quentinhos no inverno! O leite tem Poder dos Dentes e Ossos, mantendo os dentes e ossos bem fortes! O arroz e o feijão são a Dupla Poderosa, que juntos aumentam nossa qualidade de vida, pois são ricos em vitaminas, minerais e aminoácidos! O limão tem o Poder de Fazer Caretas, quando usamos limão para temperar a salada, ao comer e sentir seu gosto amargo fazemos caretas! O peixe tem o Poder da Inteligência, já que estimula nosso cérebro por ser rico em ômega 3 e 6!

Tem também os alimentos que tem os Poderes que nos envelhecem, que machucam nosso organismo, que devemos evitar consumir, como os salgadinhos, balas e doces, refrigerantes e outras guloseimas!





De onde vem o leite?

Jardel sentou-se à mesa para tomar café da manhã e enquanto esperava o sanduíche que sua mãe preparava, começou a se perguntar de onde vinham todos aqueles alimentos ali em cima da mesa. Intrigado por não saber a resposta, questionou sua mãe: “Mãe, de onde vem o leite?”

Dona Marta disse que o leite vinha das vacas, que era retirado e então passava por vários processos, onde tiravam um tanto da gordura dele, tiravam um pouco do soro e então ele era colocado dentro das embalagens, como a caixa que estava em cima da mesa. Jardel ficou curioso e pediu o que acontecia com o leite que sobrava.

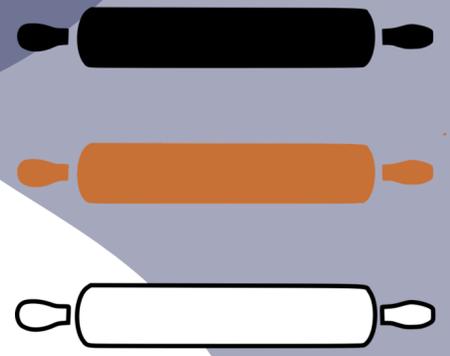
Dona Marta explicou que o leite era utilizado para inúmeros outros preparos de alimentos, como para fazer requeijão, nata, queijo, iogurtes. Ela contou também que tem pessoas que tem intolerância à lactose, que é um carboidrato (açúcar) que tem no leite de vaca, por isso essas pessoas têm que tomar um leite que não vem da vaca, como o leite de soja, de amêndoas... Jardel estava cada vez mais entusiasmado com o assunto e agora queria saber como era feito o leite de soja, sua mãe explicou que os grãos de soja que são colhidos vão para uma máquina que tritura, ou seja, que quebra eles em pedaços bem pequenos, quase tornando-se um pó, que depois é diluído na água quente, virando leite.

Outra curiosidade que a mãe de Jardel contou para ele foi que, para chamar de leite, deve ser retirado do animal, então no caso do leite de soja ou de amêndoas, não é certo chamá-los de leite, e sim de suco de soja e suco de amêndoas.

Dentre os benefícios de consumir leite, Dona Marta falou sobre o crescimento dos ossos, ela disse que no leite tem cálcio, que faz com que as crianças cresçam fortes e saudáveis, além de que também é rico em vitaminas, faz bem para o coração, além de fazer os dentes nascerem bonitos e fortes!

Após escutar tudo isso sobre o leite, Jardel ficou animado e serviu um copo de leite para tomar junto com seu café da manhã!



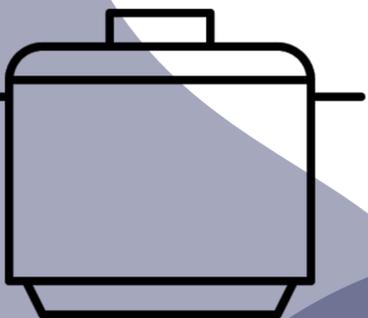


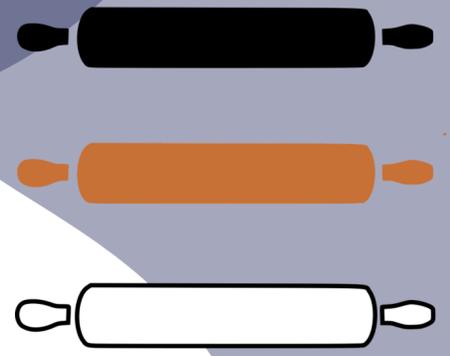
As descobertas pela cozinha de tia Gessi

Quando chegava o fim de semana Lucas já arrumava sua mochila de roupas para ir na casa de sua tia Gessi! Ela morava no interior e ele adorava ir para lá, podia pescar peixes no açude, correr pelo campo, comer frutas das árvores, brincar com os bichinhos e ainda ajudava tia Gessi com suas tarefas de casa.

Lucas chegava já na hora do almoço, tia Gessi sempre o esperava com o purê de batatas que ele adorava, arroz, muita salada e carne de frango, que era a preferida de Lucas! Era tudo especial, tinha gosto diferente, a salada era colhida na hora, o suco de laranja era feito com as frutas das árvores que tia Gessi pegava pela manhã, e a sobremesa era um doce feito com amoras do quintal!

Lucas adorava cozinhar, então todo final de semana ele e sua tia faziam alguma receita diferente, ele gostava também de misturar ingredientes e ver no que dava. Neste fim de semana ele encontrou na geladeira de sua tia um ingrediente que nunca havia visto antes, era branco e espesso, parecia leite velho. Lucas pediu para sua tia o que era aquilo e ela lhe disse que se chamava coalhada, era quando o leite ficava velho e se tornava azedo e espesso.



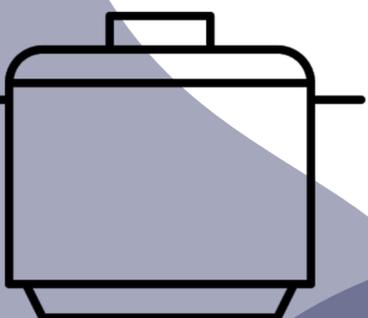


As descobertas pela cozinha de tia Gessi

Lucas se apavorou por ela ter guardado na geladeira o leite naquele estado, e então perguntou o motivo, foi quando ela lhe explicou que utilizava o mesmo para preparar uma cuca que Lucas sempre comia e adorava! Lucas ficou surpreso por saber que um ingrediente com aquele poderia se tornar um alimento tão gostoso, e pediu para que sua tia lhe ensinasse a preparar a cuca!

Após preparar e assar, a cuca ficou pronta, e como sempre, Lucas achou uma delícia, e quando retornou para sua casa depois do fim de semana, trouxe um pedaço para seus pais e depois de comerem lhes contou que um dos ingredientes havia sido leite coalhado! Seus pais também ficaram impressionados em como poderiam utilizar o leite que antes colocavam fora, para preparar uma receita tão deliciosa!

Você tem algum alimento que coloca fora mas pode utilizar para fazer alguma receita também? Veja nas próximas páginas como podemos utilizar alguns alimentos que normalmente despejamos no lixo!





Bolo de banana utilizando a casca da banana

Ingredientes:

3 bananas com casca

3 ovos

1 1/2 xícara de açúcar mascavo

1/4 copo de azeite

1/2 copo de leite

3 xícaras de farinha de trigo integral

1 colher sopa de fermento

Canela em pó à gosto

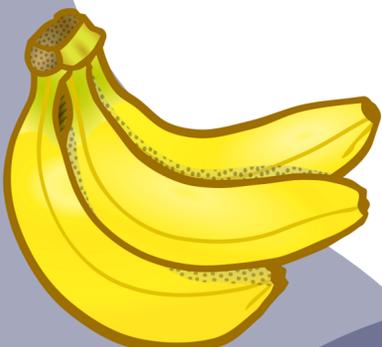
Modo de preparo:

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, o óleo, o leite, as bananas com casca e a canela;

Enquanto isso, misture a farinha com o fermento, e após, adicione a mistura do liquidificador e misture tudo com uma colher;

Asse em forma untada a 230° por aproximadamente 30 minutos;

Quando estiver assado pode polvilhar por cima com açúcar e canela.





Sorvete de casca de manga

Ingredientes:

3 xícaras de casca de manga picada

1 xícara de água

2 xícaras de açúcar

3 gemas de ovo

3 claras de ovo

2 xícaras de leite

4 colheres sopa de creme de leite

Modo de preparo:

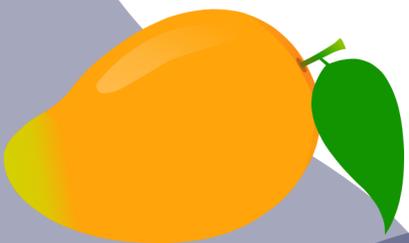
Cozinhe as cascas da manga na água com açúcar;

Depois de cozidas junte aos demais ingredientes com exceção das claras e do creme de leite;

Bata a mistura no liquidificador e leve ao fogo para cozinhar;

Retire do fogo e acrescente o creme de leite e as claras;

Leve ao freezer por no mínimo 6 horas.





Dicas de Dona Margarida para uma alimentação colorida

Seu João tem uma horta
Caprichada e colorida.
Todo dia colhe Plantas
Pro jantar da Margarida!

Eles têm dois filhos lindos:
Maria Helena e João Miguel!
Que colhem frutas todo dia
Para o vizinho Emanuel!

Margarida sempre fala:
"Cuide da sua alimentação
Tem que ser bem colorida
Prestem muita atenção!"

Abóbora, Laranja e cenoura
deixam nossos olhos sempre fortes!
E para uma vida duradoura
Muitos alaranjados e esportes!

Alimentos bem vermelhos:
Beterraba, tomate e pimentão,
Fazem bem para a memória,
Imagine em um macarrão!

E agora uma dica:
Dona Margarida que adora,
Fazem bem para o coração:
Uva ameixa e amora!





Dicas de Dona Margarida para uma alimentação colorida

João Miguel gosta dos verdes:
Vagem, couve e chicória!
Deixam ossos sempre fortes
E favorecem a vitória!

E não se esqueça dos alimentos brancos,
Para dar força e disposição:
Batata, leite e couve flor
Complementam a refeição!

E para evitar a ansiedade
E ter uma boa alimentação:
Feijão preto, castanha e nozes:
Aumentam a concentração!

Já esta mais que provado:
Esta é a melhor comida!
Uma alimentação variada,
Sempre é bem colorida!

Diga ai você então:
De todos esses sabores
Qual é sua opção?

Qual a fruta Preferida?
Alimento do coração?
Que te dá água na boca
E é pra ti inspiração?





Júlia: a guardiã de sementes!

Esta é a Júlia. Uma menina encantadora de 8 anos de idade. O sonho de Júlia era ir para o Peru pegar uma espiga de milho roxa e plantar no seu quintal. Ela sempre via na televisão um lugar, lá no Peru, cheio de alimentos diferentes.

Imagina que legal seria comer um milho preto cozido! E qual seria o sabor? Suas amigas também iriam adorar!

Júlia nunca entendeu o porquê de algumas sementes serem perdidas com o tempo. Uma vez seu pai lhe disse que as sementes que mais rendiam eram plantadas, mas que muitas outras eram esquecidas... cenouras, batatas, frutas e o milho. De tão esquecido, esses alimentos se tornaram especiais para Júlia. Moravam dentro de seu coração.

Você já ouviu falar de cenouras coloridas? imaginou uma cenoura vermelha, amarela ou preta? Há dois mil anos, essas eram as únicas cenouras que existiam. A cenoura laranja foi inventada depois, através da mistura da cenoura vermelha com a amarela! Diz à lenda que ela (a nossa conhecida cenoura laranja) foi criada na Holanda para homenagear William I de Orange durante a guerra holandesa de independência da Espanha. Que legal criarem uma cor de alimento para homenagear uma pessoa! Falando em alimentos diferentes, você já comeu uma batata doce roxa? Essa a Júlia já tinha no quintal. Tinha também batata doce laranja e a branca. Sua mãe as plantou lhe dizendo: - Cuide bem destas plantinhas Júlia, por que a batata é um alimento milenar! Dizem que já existiam cerca de 10 mil anos atrás! Que alimento antigo!





Júlia: a guardiã de sementes!

E feijão, além do carioca ou preto, você já viu algum diferente? Existe o branco, fradinha, rajado (que é uma gracinha), vermelho, azuki, bolinha e vários outros. Mas o que mais encantou a Júlia foi o feijão olho de cabra. Ele é tão lindo que dá para usá-lo como colar. Sua avó guarda um dentro da carteira, diz ela que serve de amuleto! Mas Júlia gosta é mesmo de comê-los em sopas e saladas.

Quanto milho ela sabia que existia branco, amarelo, roxo, vermelho e até um colorido, que foi criado por um homem que misturou várias sementes. Que criativo: Um milho arco-íris!

A pequena já tinha em seu quintal todas essas mudas e sementes, menos as cenouras e milhos coloridos. Entretanto Júlia queria 1 semente em especial: ... O tal do milho roxo.

E ela conseguiu! O que será que ela fez para conseguir? Não precisou ir para o Peru! Júlia ganhou sementes do Seu João, um agricultor amigo dela que morava na roça e plantava esse milho a muito tempo.

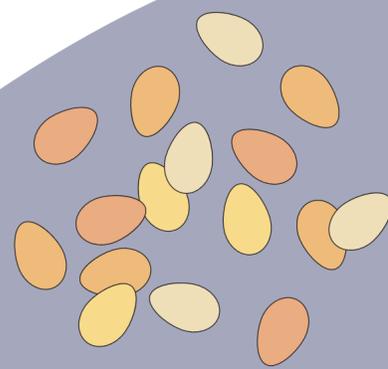
No pacotinho de sementes que veio embalado em presente tinha um bilhete! Nele estava escrito:

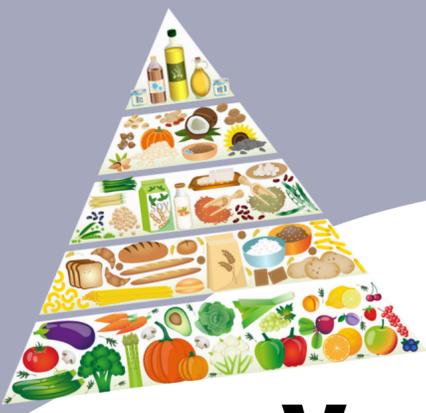
“Parabéns Júlia!

Agora você é uma guardiã de sementes como eu! Lembre-se: Sementes e mudas nos dão alimentos! E esse é um tesouro muito grande para se perder no tempo!

Boa colheita!”

Assinado: João





Você conhece as leis da alimentação?

Você sabia que para uma vida saudável devemos seguir sempre as 4 principais leis da alimentação? São elas que nos ajudam a manter nosso peso adequado, evitando o desenvolvimento de doenças, melhorando nossa qualidade de vida!

São elas:

➔ 1ª LEI: QUANTIDADE

Podemos comer de tudo, mas não tudo. Cuidar as quantidades que comemos é essencial para que possamos crescer saudáveis e mantendo o peso adequado!

➔ 2ª LEI: QUALIDADE

Quanto mais colorido nosso prato é, melhor e mais saudável! Comer alimentos como salgadinhos, refrigerantes, doces e guloseimas traz muitos malefícios para a saúde, podendo desencadear doenças!

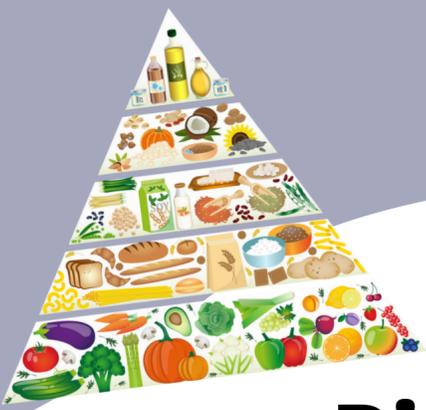
➔ 3ª LEI: HARMONIA

Quando for montar o prato, lembre-se que ele deve ser bem colorido! Para ter harmonia é preciso comer saladas, frutas, tomar água, comer fibras todos os dias!

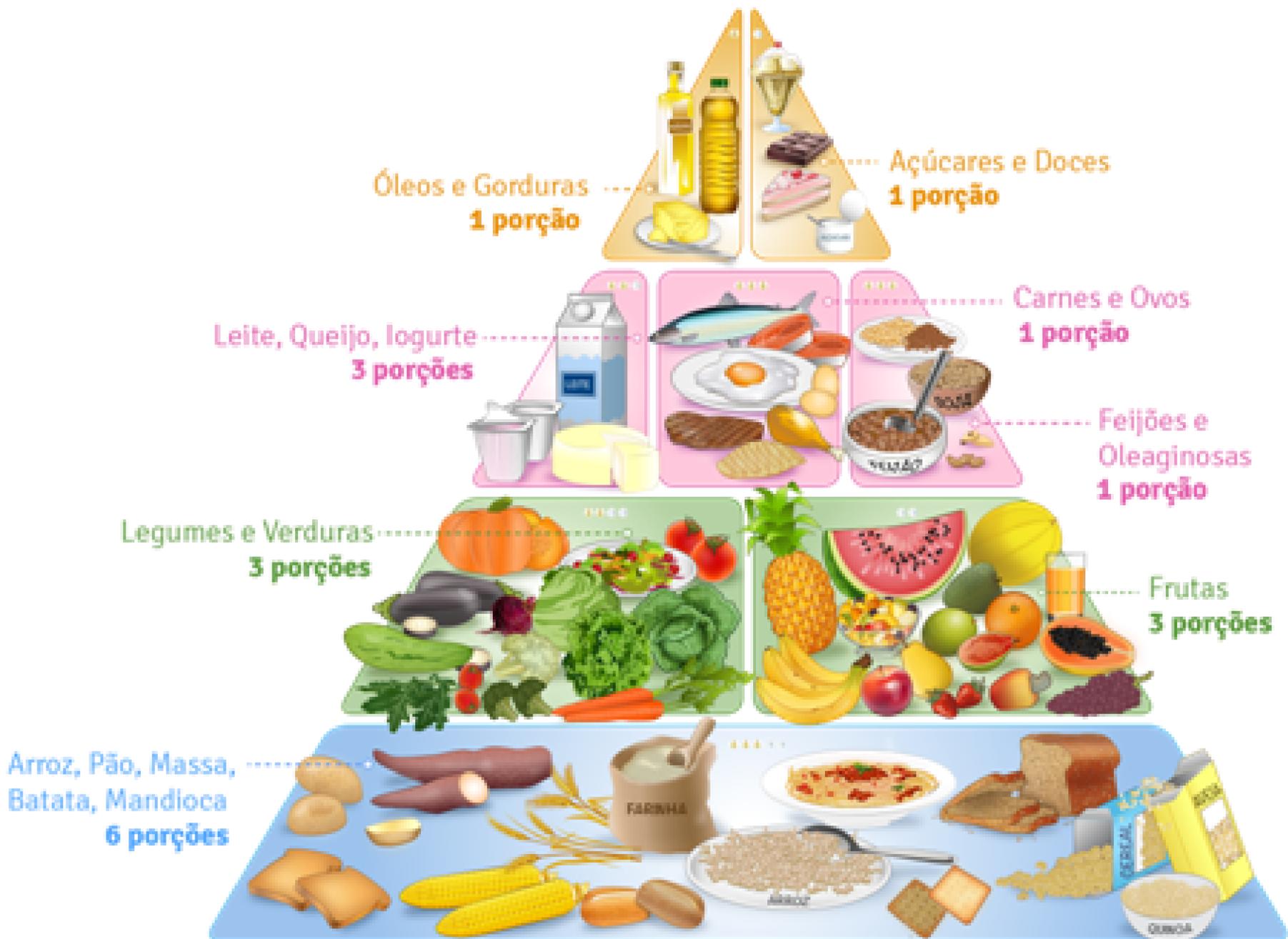
➔ 4ª LEI: ADEQUAÇÃO

É preciso comer todos os grupos de alimentos para poder crescer de forma saudável e nutritiva, mas você conhece os grupos de alimentos?





Pirâmide Alimentar e Grupos de Alimentos



Para montar um prato saudável você precisa:

- ➔ Preencher metade de saladas;
- ➔ Servir um tipo de cereal (arroz, massa, mandioca, pão, batata);
- ➔ Servir um tipo de proteína animal (carne, queijo, leite, ovos);
- ➔ Servir um tipo de proteína vegetal (feijão, lentilha);
- ➔ Comer uma fruta ou suco de fruta de sobremesa.



UNIVERSIDADE REGIONAL INTEGRADA DO ALTO
URUGUAI E DAS MISSÕES- CAMPUS DE FREDERICO
WESTPHALEN

Histórias infantis para aquisição de bons hábitos alimentares

Autoras:
Bruna Fincato Rohl
Taís Fátima Soder
Fábia Benetti