

A AVENTURA DE CAMILA

COMER
BEM PARA
CRESCER COM
SAÚDE



Maria
Kraus
2010

OI, AMIGUINHOS!!!

NAS PRÓXIMAS PÁGINAS, VOCÊS VÃO CONHECER A HISTÓRIA DE CAMILA, UMA GAROTINHA MUITO INTELIGENTE QUE MORA COM A MÃE, DONA CAROLINA.

CAMILA GOSTA MUITO DE ASSISTIR À TV E DE JOGAR NO CELULAR. O QUE ELA MAIS ADORA FAZER É COMER, MAS SÓ COMIA BESTEIRA E NÃO GOSTAVA NEM UM POLCO DE FRUTAS E VERDURAS. TUDO MUDOU NA VIDA DE CAMILA APÓS UMA AVENTURA EMOCIONANTE COM UM GAROTINHO CHAMADO RAUL.

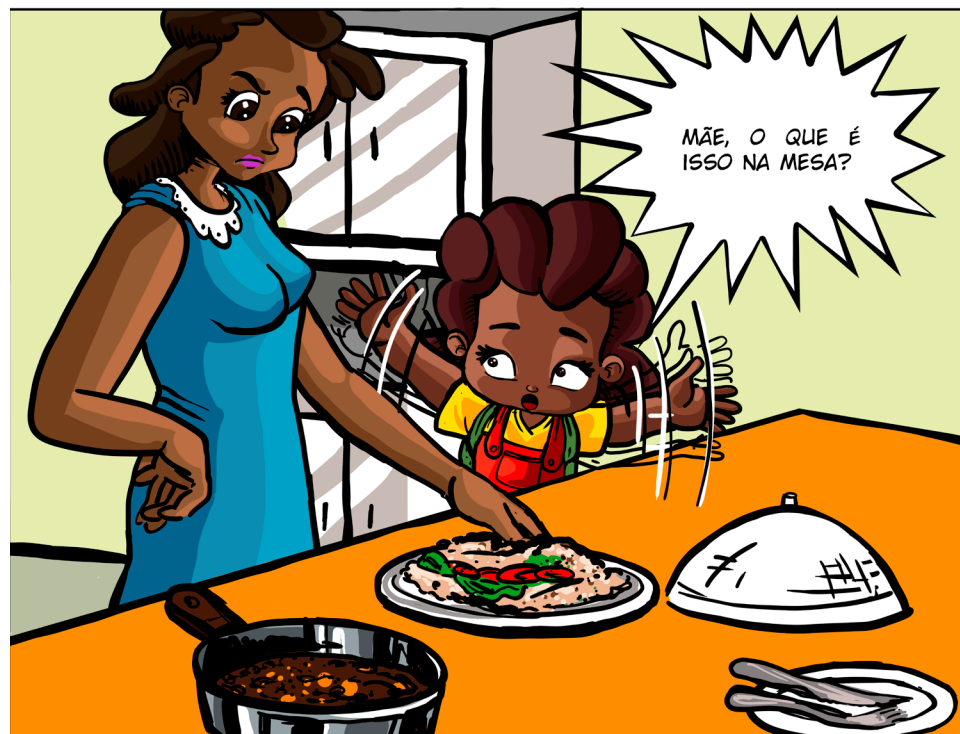


CAMILA CHEGOU EM CASA ZANGADA, APÓS A AULA DE CIÊNCIAS, POIS NÃO GOSTOU NADA DE SABER QUE REFRIGERANTE, BISCOITOS, BOMBONS E SALGADINHOS, TODO DIA, NÃO FAZIAM BEM.

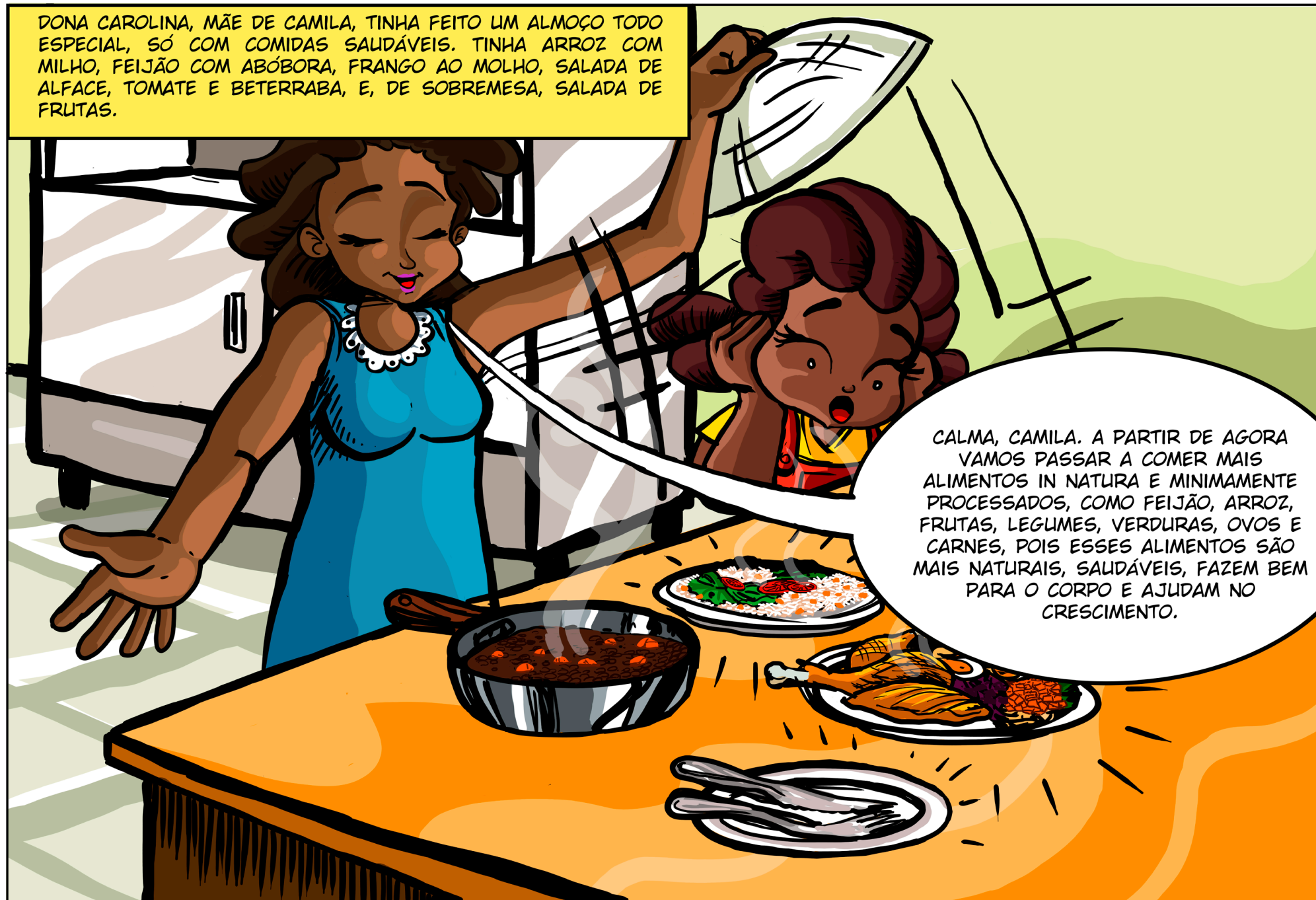


CAMILA ESTAVA MORRENDO DE FOME E NÃO VIA A HORA DE COMER. MAS QUANDO SUA MÃE LEVOU A COMIDA ATÉ A MESA, CAMILA TOMOU UM SUSTO.

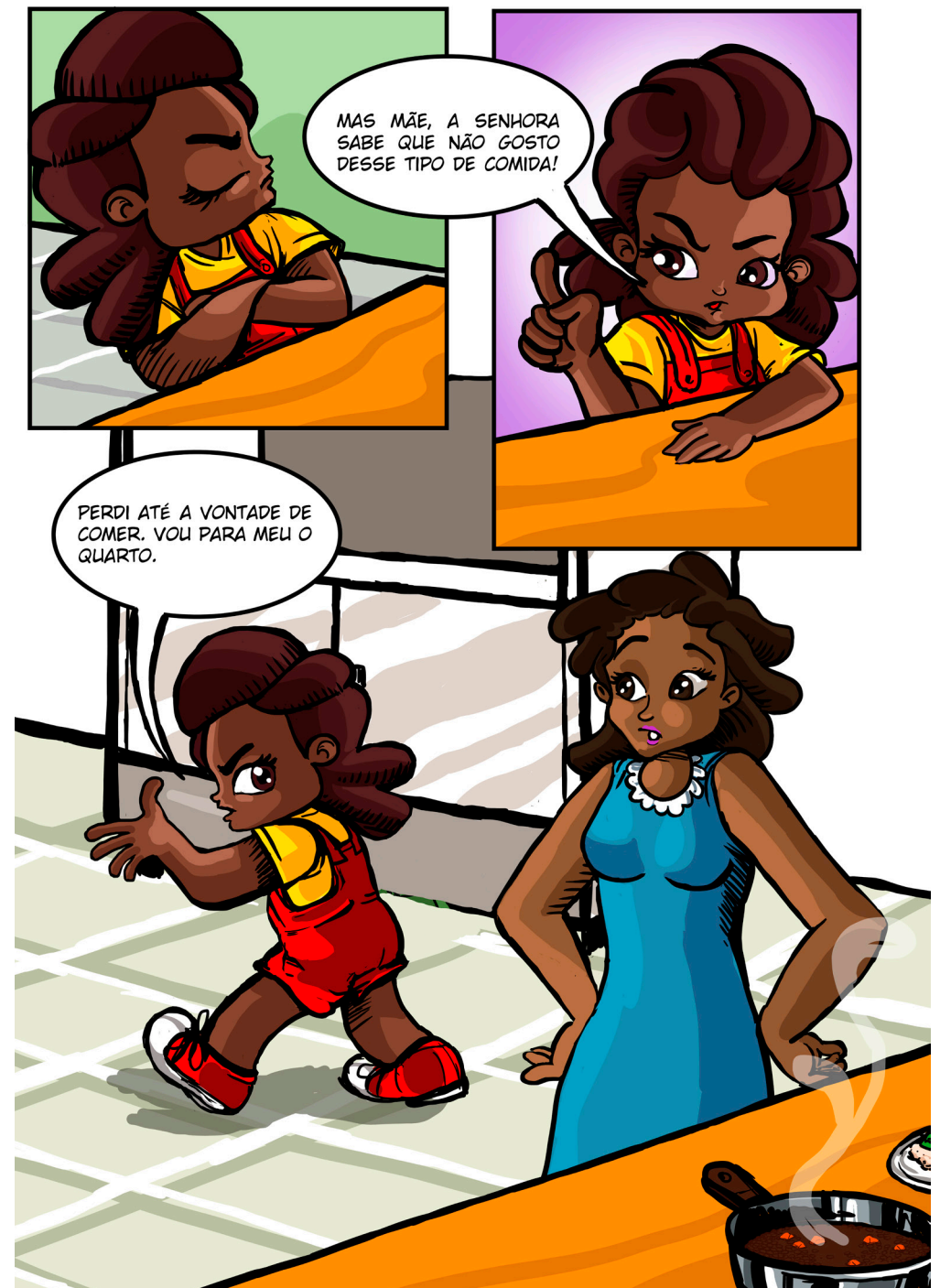




DONA CAROLINA, MÃE DE CAMILA, TINHA FEITO UM ALMOÇO TODO ESPECIAL, SÓ COM COMIDAS SAUDÁVEIS. TINHA ARROZ COM MILHO, FEIJÃO COM ABÓBORA, FRANGO AO MOLHO, SALADA DE ALFACE, TOMATE E BETERRABA, E, DE SOBREMESA, SALADA DE FRUTAS.



CALMA, CAMILA. A PARTIR DE AGORA VAMOS PASSAR A COMER MAIS ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS, COMO FEIJÃO, ARROZ, FRUTAS, LEGUMES, VERDURAS, OVOS E CARNES, POIS ESSES ALIMENTOS SÃO MAIS NATURAIS, SAUDÁVEIS, FAZEM BEM PARA O CORPO E AJUDAM NO CRESCIMENTO.



CAMILA SAIU FURIOSA PARA O QUARTO, DEITOU-SE NA CAMA E COMEÇOU A MEXER NO CELULAR E COMER O RESTO DA BATATA FRITA QUE TINHA NA MOCHILA...



...POUCO TEMPO DEPOIS, ELA CAIU NO SONO.



AO DESPERTAR, PERCEBEU QUE ESTAVA EM UM LUGAR ESTRANHO, ONDE AS CASAS ERAM CINZA.



NÃO EXISTIAM ÁRVORES E AS PESSOAS ANDAVAM COMO ZUMBIS.



MAS TINHA UM DETALHE QUE CAMILA ADOROU: TODAS AS CASAS TINHAM BISCOITOS, SALGADINHOS E REFRIGERANTES DE GRAÇA NAS JANELAS.



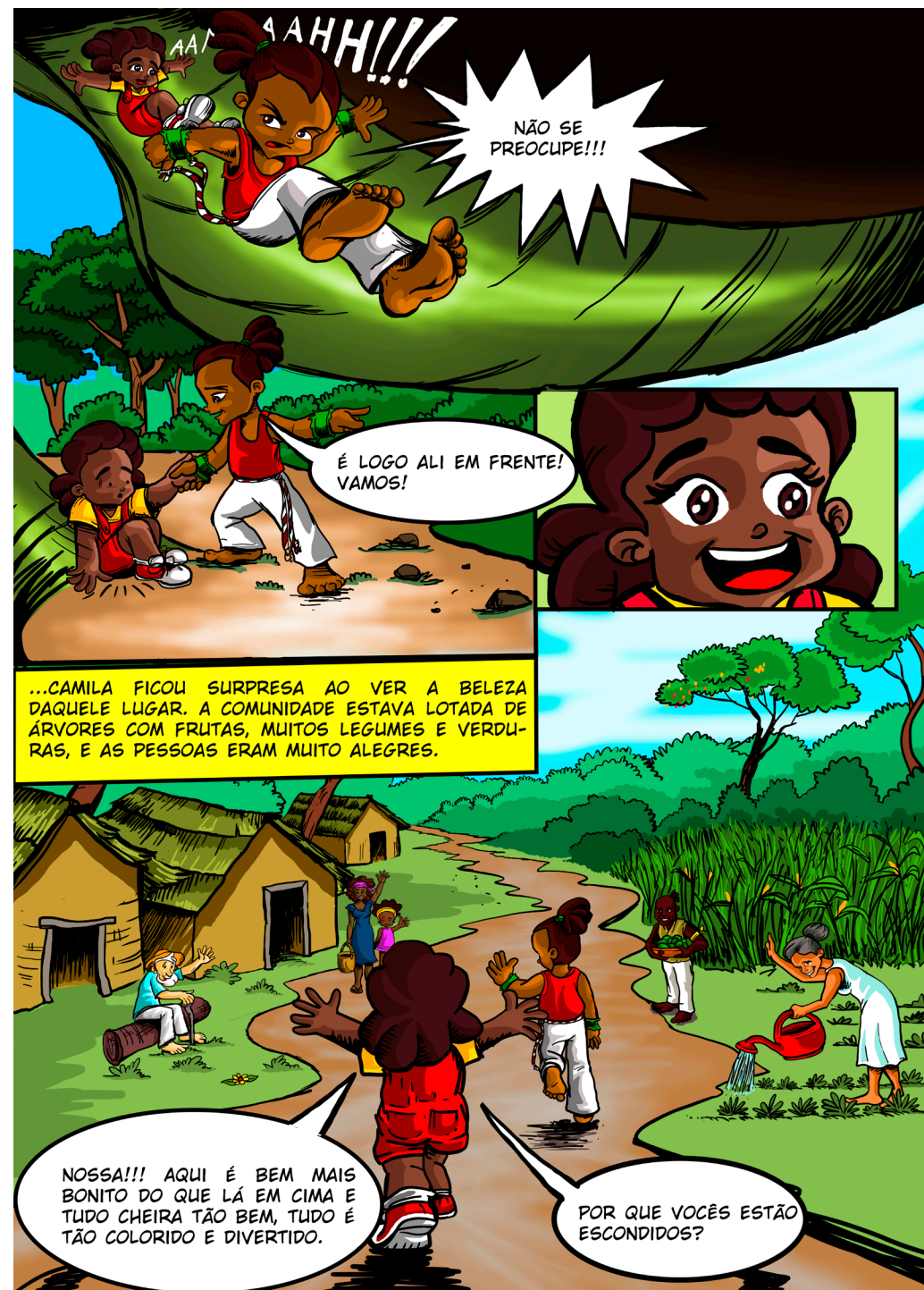
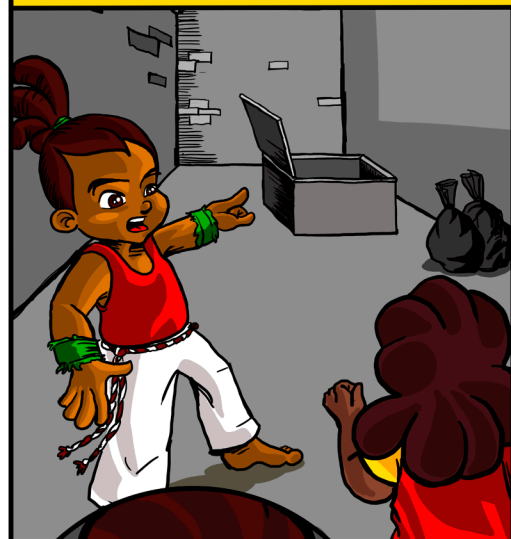
QUE LUGAR ESTRANHO, É UM POUCO TRISTE E FEIO, MAS JÁ GOSTEI. AQUI TEM TUDO QUE GOSTO DE COMER.

ENQUANTO CAMILA CAMINHAVA PELA CIDADE, OUVIU UM MENINO CHAMANDO-A E DIZENDO PARA ELA SE ESCONDER DO EXÉRCITO DOS ULTRAPROCESSADOS.



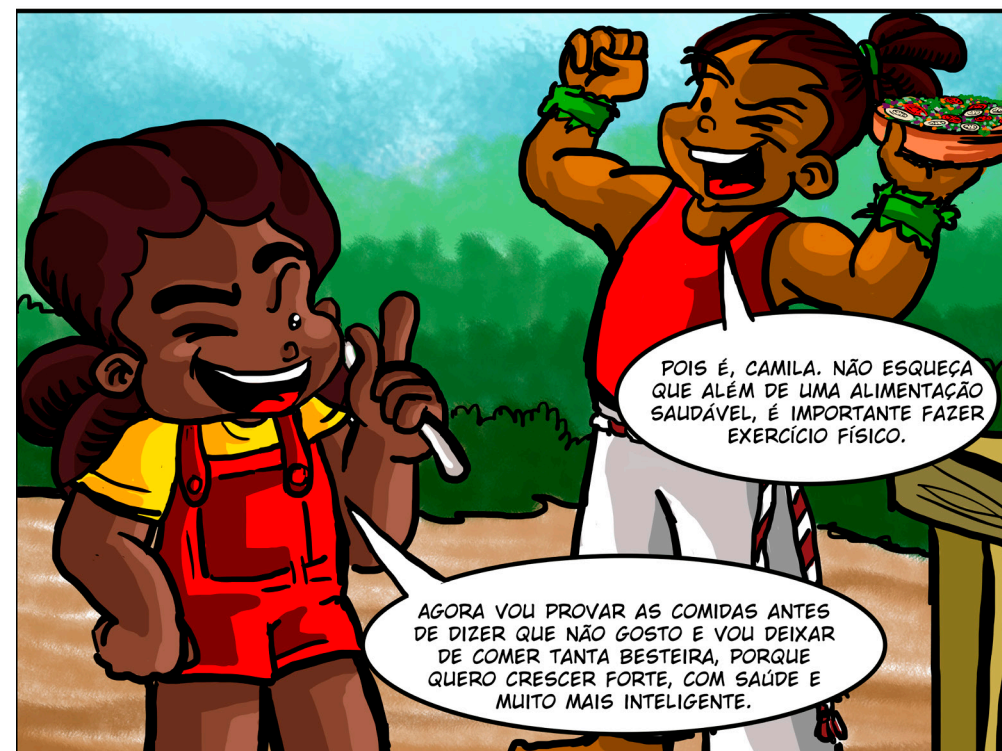


RAUL LEVOU CAMILA PARA O SUBSOLO DA CIDADE POR MEIO DE UMA PASSAGEM SECRETA...









ENQUANTO RAUL E CAMILA CONVERSAVAM SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, O EXÉRCITO DOS ULTRAPROCESSADOS INVADIU A COMUNIDADE E COMEÇOU A EXPLODIR AS PLANTAÇÕES E A PRENDER AS PESSOAS. CAMILA E RAUL TENTARAM CORRER, MAS LOGO RAUL FOI PEGO.



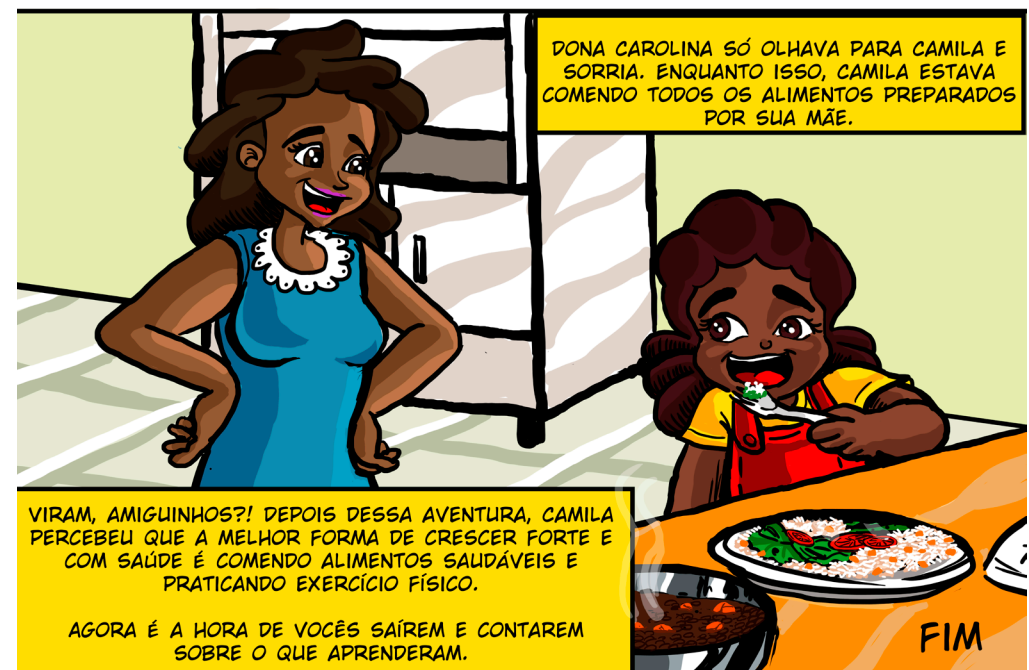
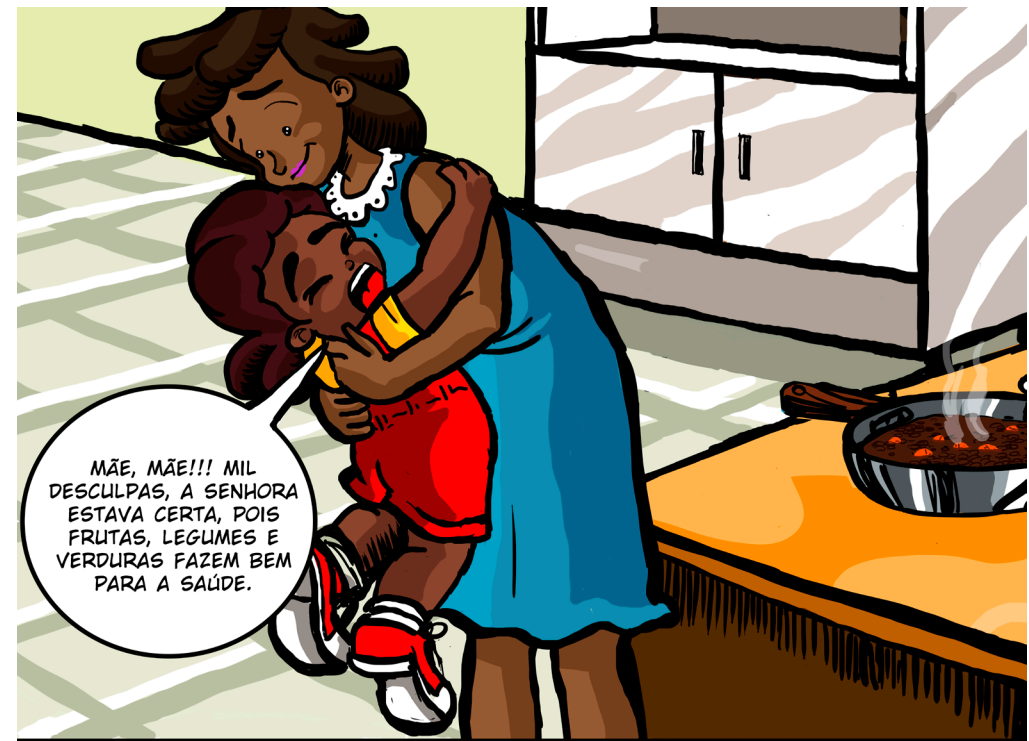
CAMILA! CAMILA!
CAMILA, CORRE! FALE
PARA TODOS SOBRE A
IMPORTÂNCIA DA
ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL E DE FAZER
EXERCÍCIOS.

CAMILA, FIQUE
AQUI!

É O EXÉRCITO DOS
ULTRAPROCESSADOS.



MUITO ASSUSTADA, CAMILA ACORDA E PERCEBE QUE ESTAVA SONHANDO, MAS NÃO ESQUECEU DO QUE APRENDEU NO SONHO. SAIU DO QUARTO CORRENDO E GRITANDO PELA MÃE.



VIRAM, AMIGUINHOS?! DEPOIS DESSA AVENTURA, CAMILA PERCEBEU QUE A MELHOR FORMA DE CRESCER FORTE E COM SAÚDE É COMENDO ALIMENTOS SAUDÁVEIS E PRATICANDO EXERCÍCIO FÍSICO.

AGORA É A HORA DE VOCÊS SAÍREM E CONTAREM SOBRE O QUE APRENDERAM.

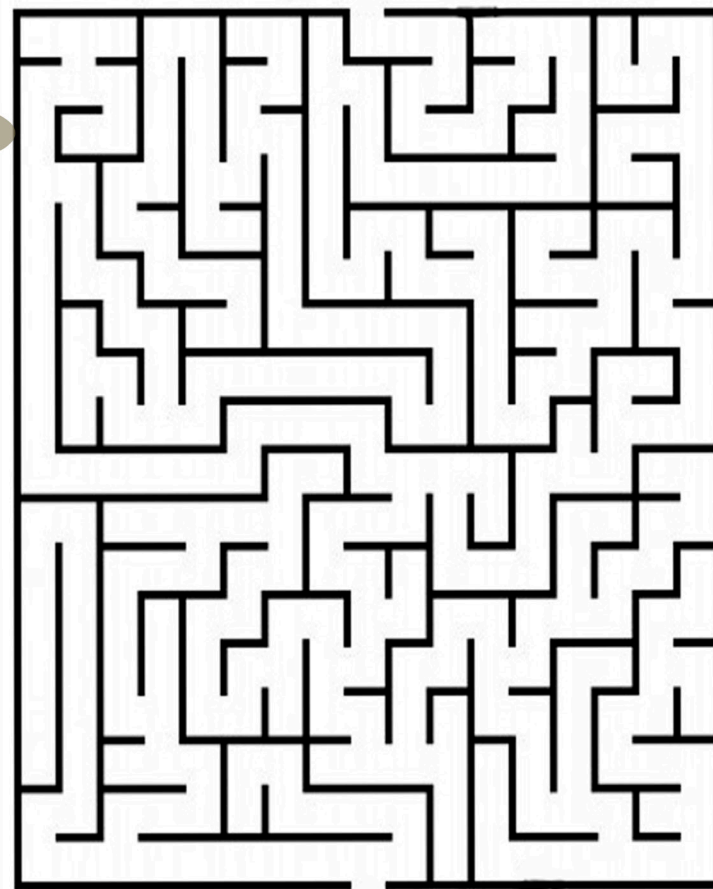
FIM



NAS PRÓXIMAS PÁGINAS,
AJUDE A NOSSA AMIGUINHA A
RESOLVER VÁRIOS DESAFIOS E
JUNTOS VAMOS APRENDER
BRINCANDO!



OLÁ, AMIGUINHOS!
VOCÊS PODEM ME
AJUDAR A ENCONTRAR O
MELHOR CAMINHO PARA
OS ALIMENTOS
SAUDÁVEIS?





JOGO DOS 7
ERROS: ENCONTRE
AS 7 DIFERENÇAS
ENTRE AS IMA-
GENS.



AGORA, VAMOS BRINCAR DE
CAÇA-PALAVRAS.

M	A	L	F	A	C	E	A	T	T	T
A	B	M	A	M	Ã	O	A	O	O	O
C	A	M	A	G	A	L	Ã	M	M	M
A	B	E	Ã	O	A	A	A	A	R	R
X	Ó	L	T	I	A	R	Â	T	E	E
E	B	Ã	R	A	N	A	M	E	X	P
I	O	O	A	B	A	N	A	N	A	O
R	R	A	A	A	A	J	N	N	L	L
A	A	A	Ô	Z	A	A	G	T	H	H
M	E	L	A	N	C	I	A	Í	O	O
P	E	P	I	N	O	A	D	G	Q	Q

ENCONTRE AS PALAVRAS: BANANA, MANGA, LARANJA,
MELANCIA, MELÃO, MAMÃO, GOIABA, ALFACE, PEPINO,
REPOLHO, TOMATE, ABÓBORA E MACAXEIRA.

VITAMINA "C"

AJUDA NO CRESCIMENTO E A
ENXERGAR MELHOR

VITAMINA "A"

SÃO IMPORTANTES PARA O CÉREBRO
FAZENDO COM QUE FUNCIONE DIREITINHO

FERRO

AJUDA NOS BATIMENTOS DO NOSSO
CORAÇÃO.

POTÁSSIO

EVITA A FRAQUEZA

VITAMINAS DO COMPLEXO B

AJUDA NA PROTEÇÃO DO CORPO
CONTRA GRIPE E RESFRIADOS.

POR FAVOR, AJUDE-ME
A LIGAR AS VITAMINAS
E MINERAIS ÀS SUAS
FUNÇÕES.

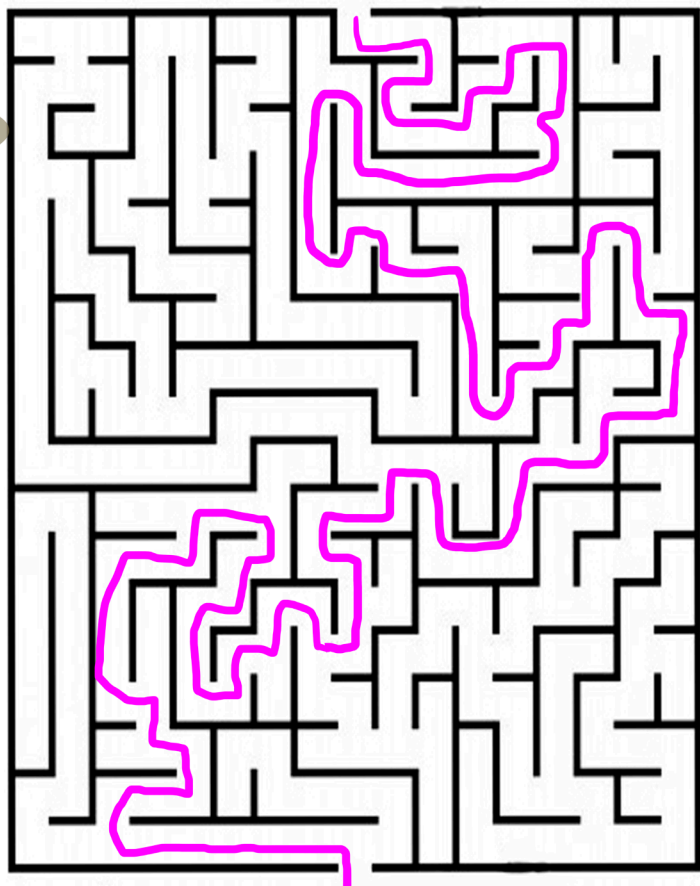


CONFIRA AS RESPOSTAS DOS
DESAFIOS NAS PRÓXIMAS
PÁGINAS





OLÁ, AMIGUINHOS!
VOCÊS PODEM ME
AJUDAR A ENCONTRAR O
MELHOR CAMINHO PARA
OS ALIMENTOS
SAUDÁVEIS?



JOGO DOS 7
ERROS: ENCONTRE
AS 7 DIFERENÇAS
ENTRE AS IMAGENS.





M	A	L	F	A	C	E	A	T	T	T
A	B	M	A	M	Ã	O	A	O	O	O
C	A	M	A	G	A	L	Ã	M	M	M
A	B	E	Ã	O	A	A	A	A	R	R
X	Ó	L	T	I	A	R	Â	T	E	E
E	B	Ã	R	A	N	A	M	E	X	P
I	O	O	A	B	A	N	A	N	A	O
R	R	A	A	A	A	J	N	N	L	L
A	A	A	Ô	Z	A	A	G	T	H	H
M	E	L	A	N	C	I	A	Í	O	O
P	E	P	I	N	O	A	D	G	Q	Q

ENCONTRE AS PALAVRAS: BANANA, MANGA, LARANJA, MELANCIA, MELÃO, MAMÃO, GOIABA, ALFACE, PEPINO, REPOLHO, TOMATE, ABÓBORA E MACAXEIRA.



ELABORAÇÃO:

Alana Paulina de Moura Sousa

Nutricionista. Mestranda em Saúde e Comunidade da Universidade
Federal do Piauí - UFPI

Luisa Helena de Oliveira Lima

Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Professora associada da
Universidade Federal do Piauí – UFPI (Orientadora)

Ilustração e Diagramação:

Moisés Rêgo

Apoio:

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior –
CAPES



Universidade Federal do Piauí – UFPI



Programa de Pós-Graduação em Saúde e Comunidade (PPGSC)

