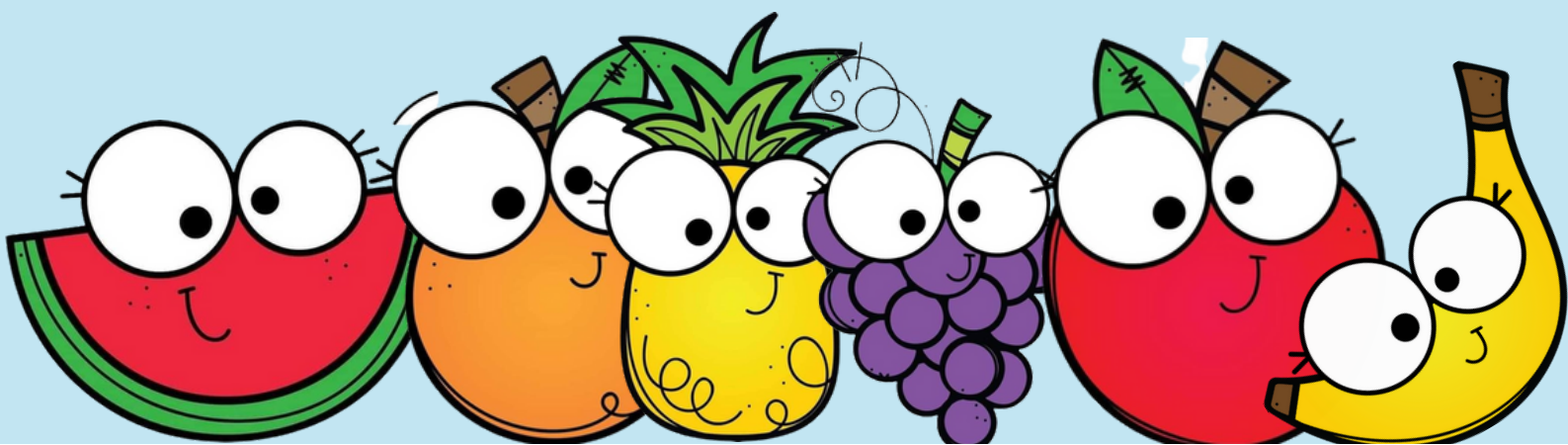




ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**SUPER KIT ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NELE
CONTÉM:**

- **HISTÓRIA- A MENINA QUE NÃO GOSTAVA DE COMER FRUTAS;**
- **HISTÓRIA- A CESTA DA DONA MARICOTA;**
- **DINÂMICA- SAUDÁVEL E NÃO SAUDÁVEL;**
- **DINÂMICA- FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES;**
- **SANDUICHE NATURAL;**
- **PAINEL SANDUICHE NATURAL;**
- **PAINEL- ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.**



@JEITOPROFESSORADESER

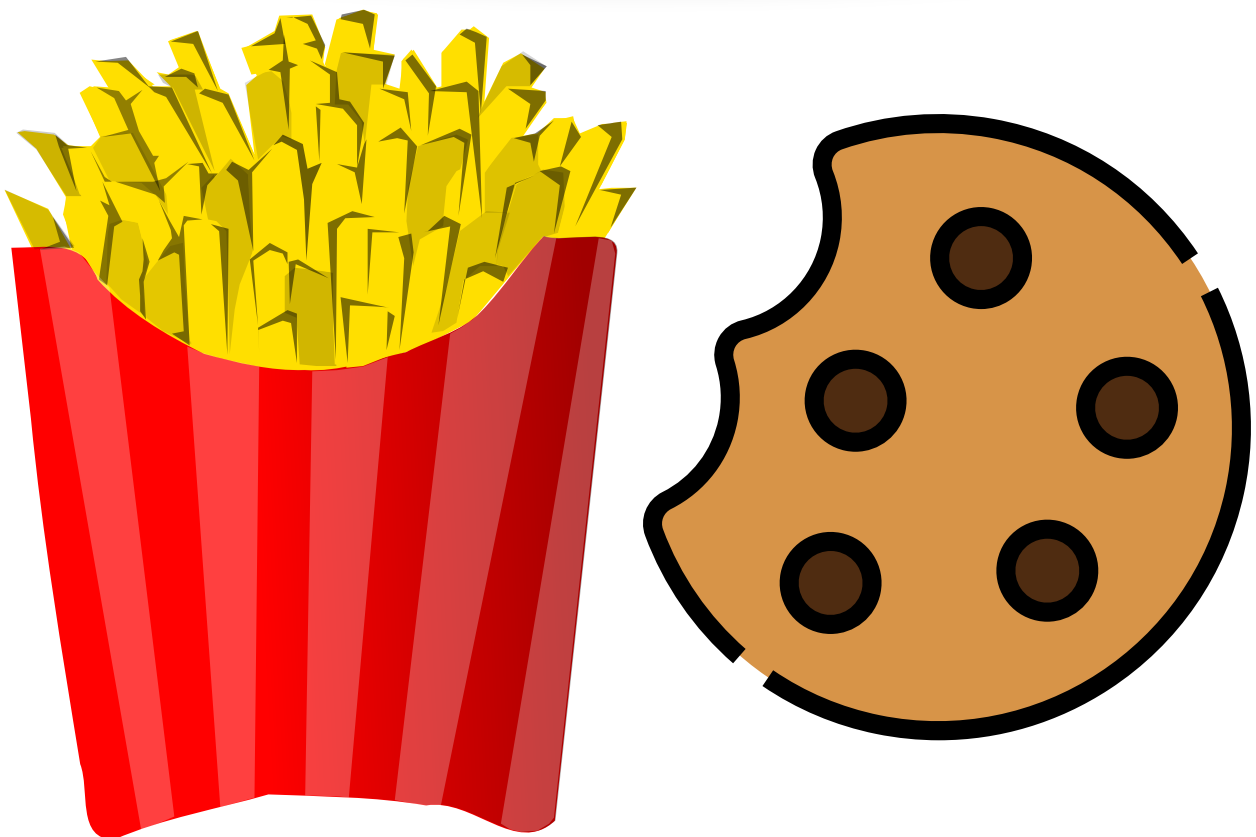


@JEITOPROFESSORADESER

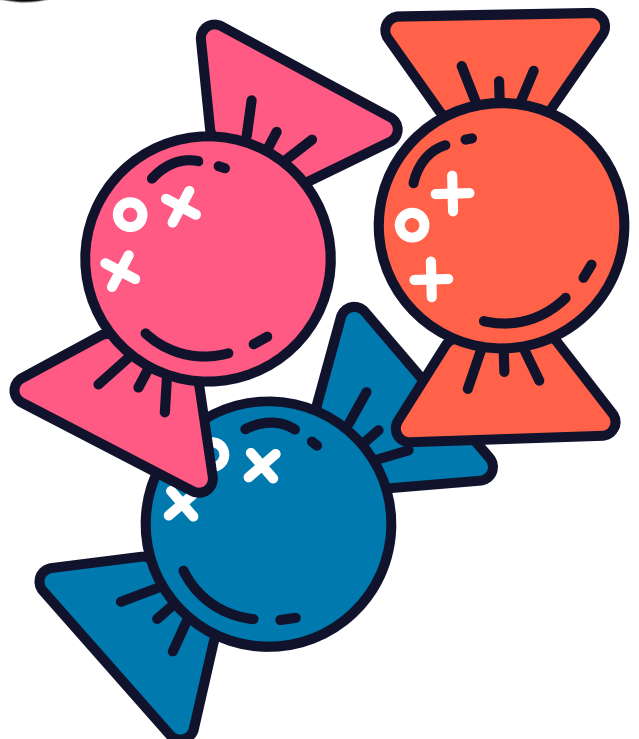
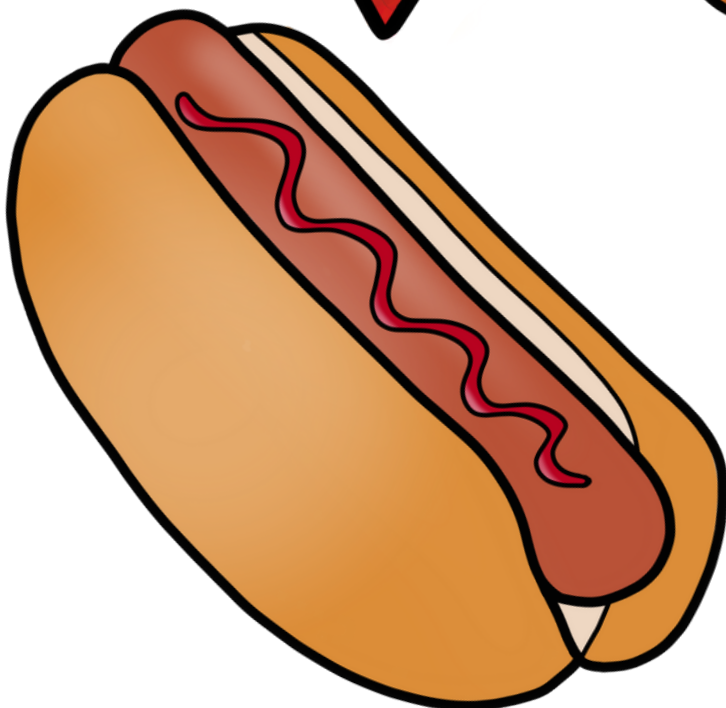
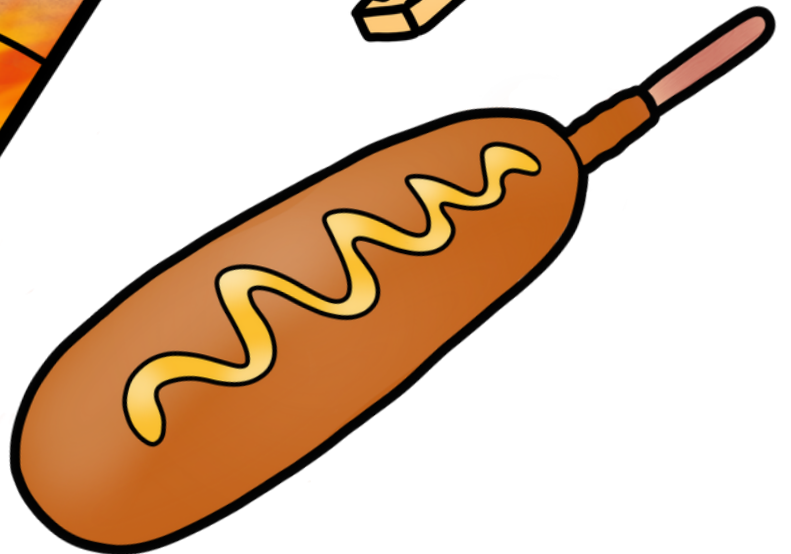
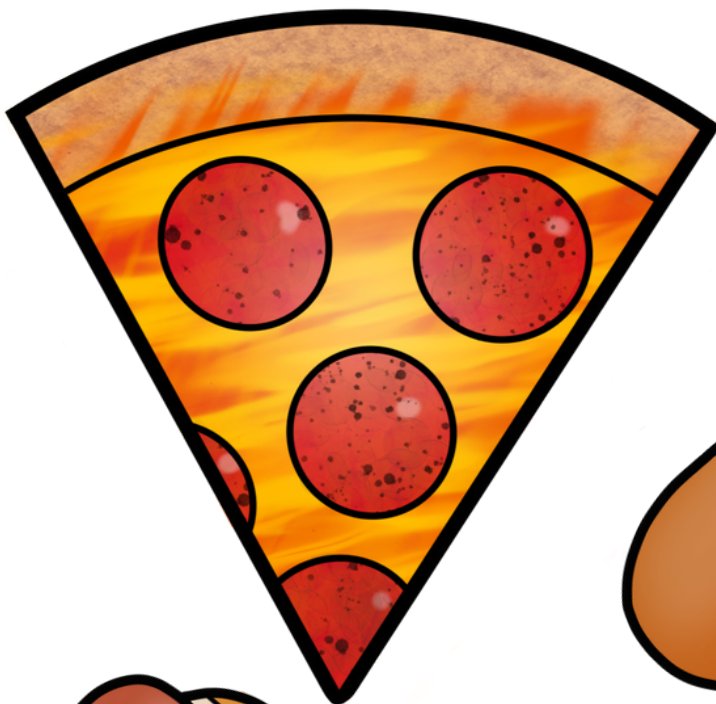
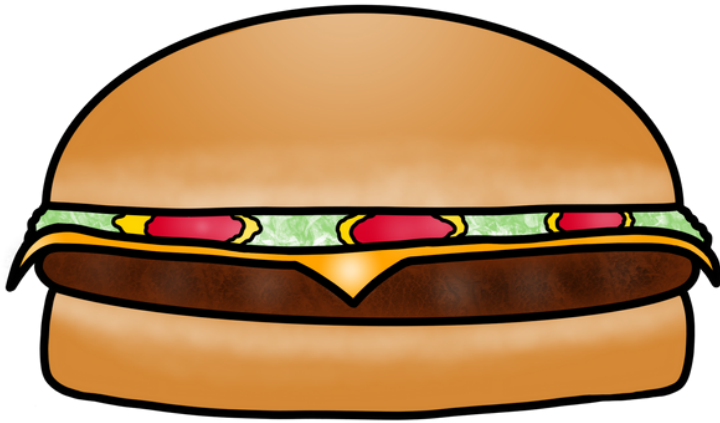


**NÃO
SAUDÁVEIS**

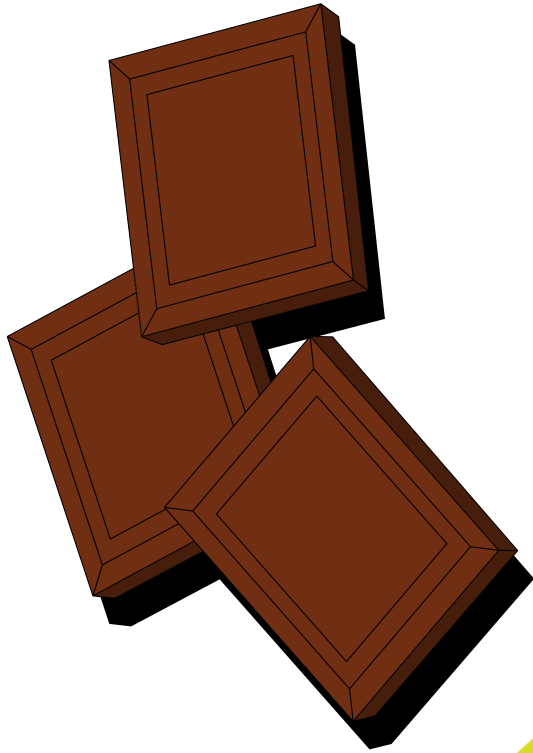
SAUDÁVEIS

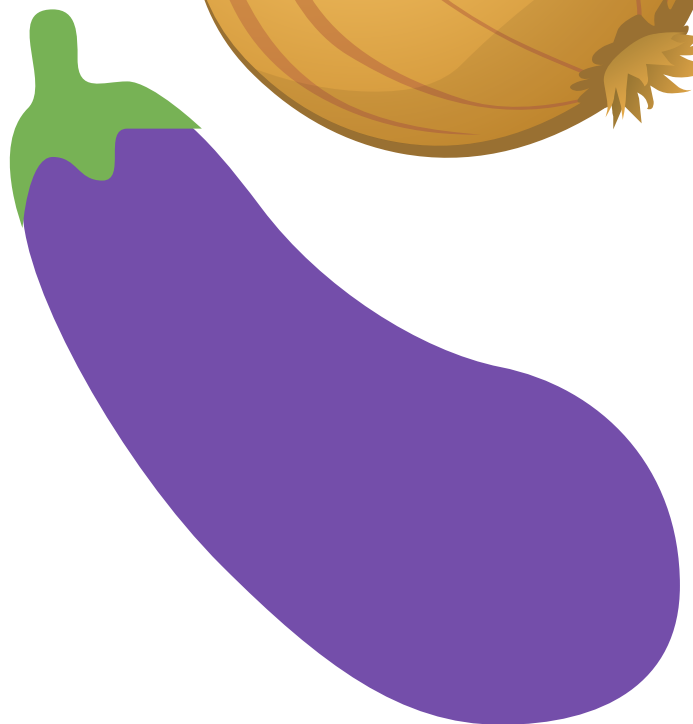
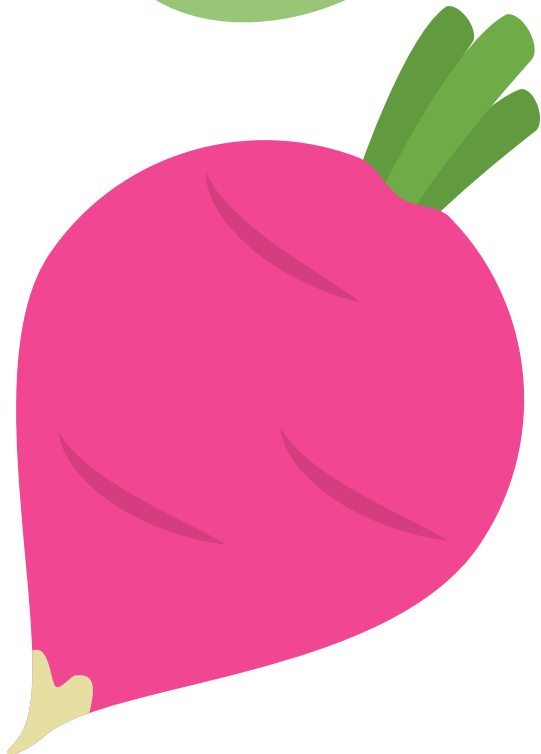
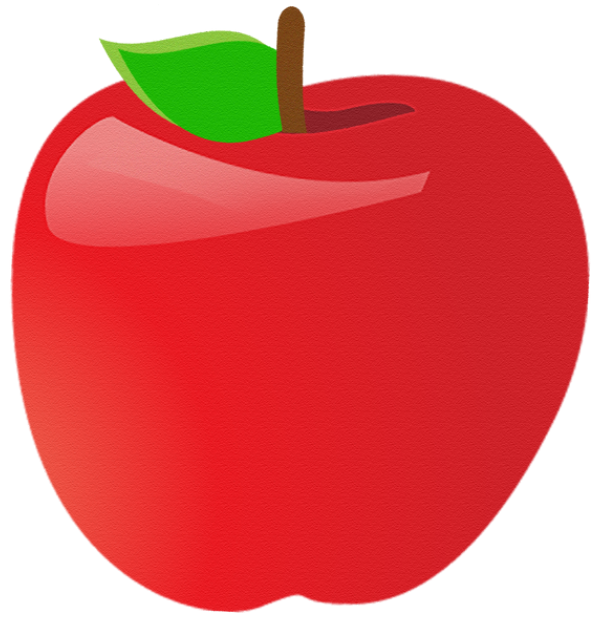


@JEITOPROFESSORADESER

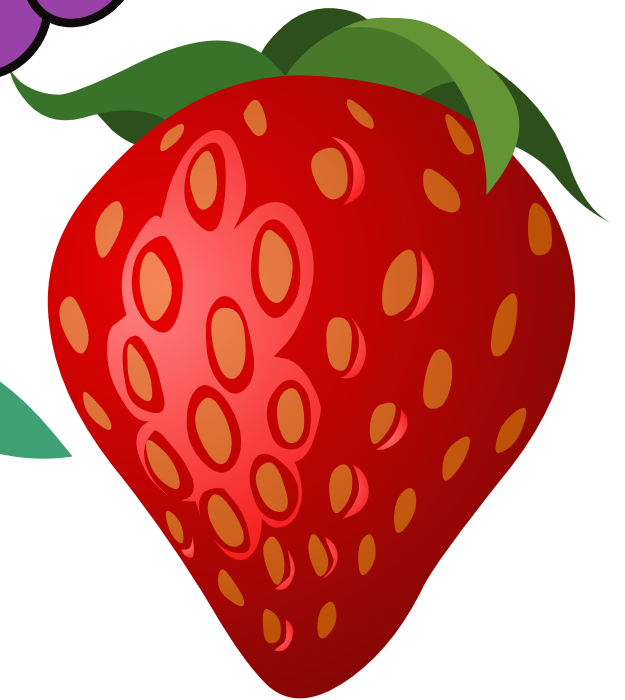
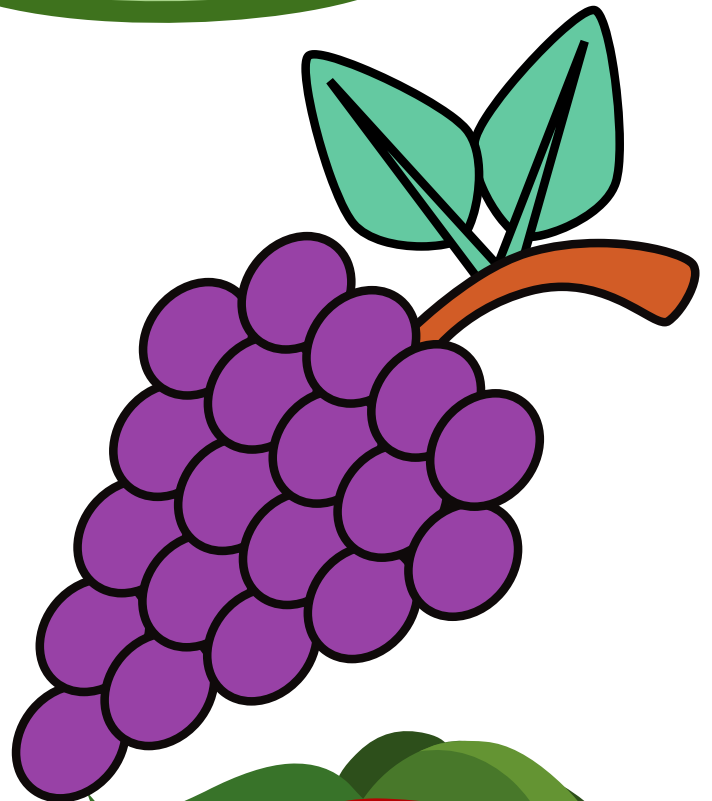
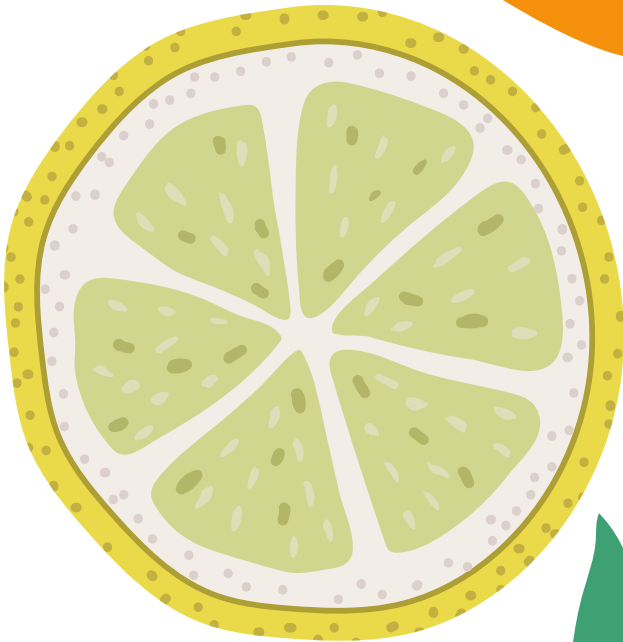
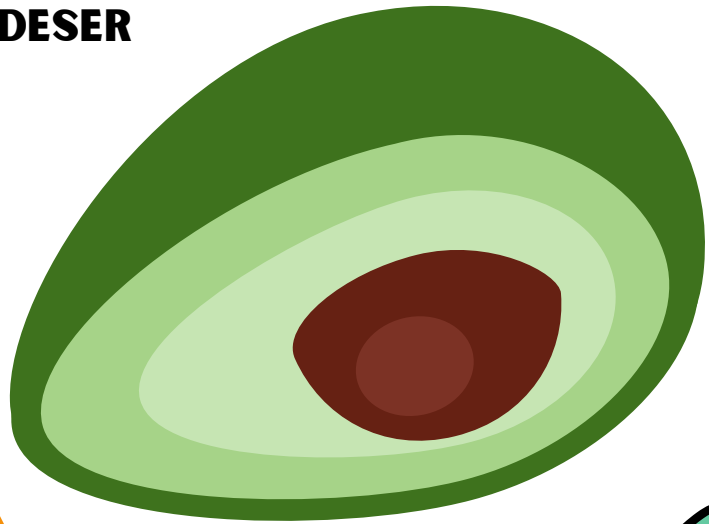


@JEITOPROFESSORADESER

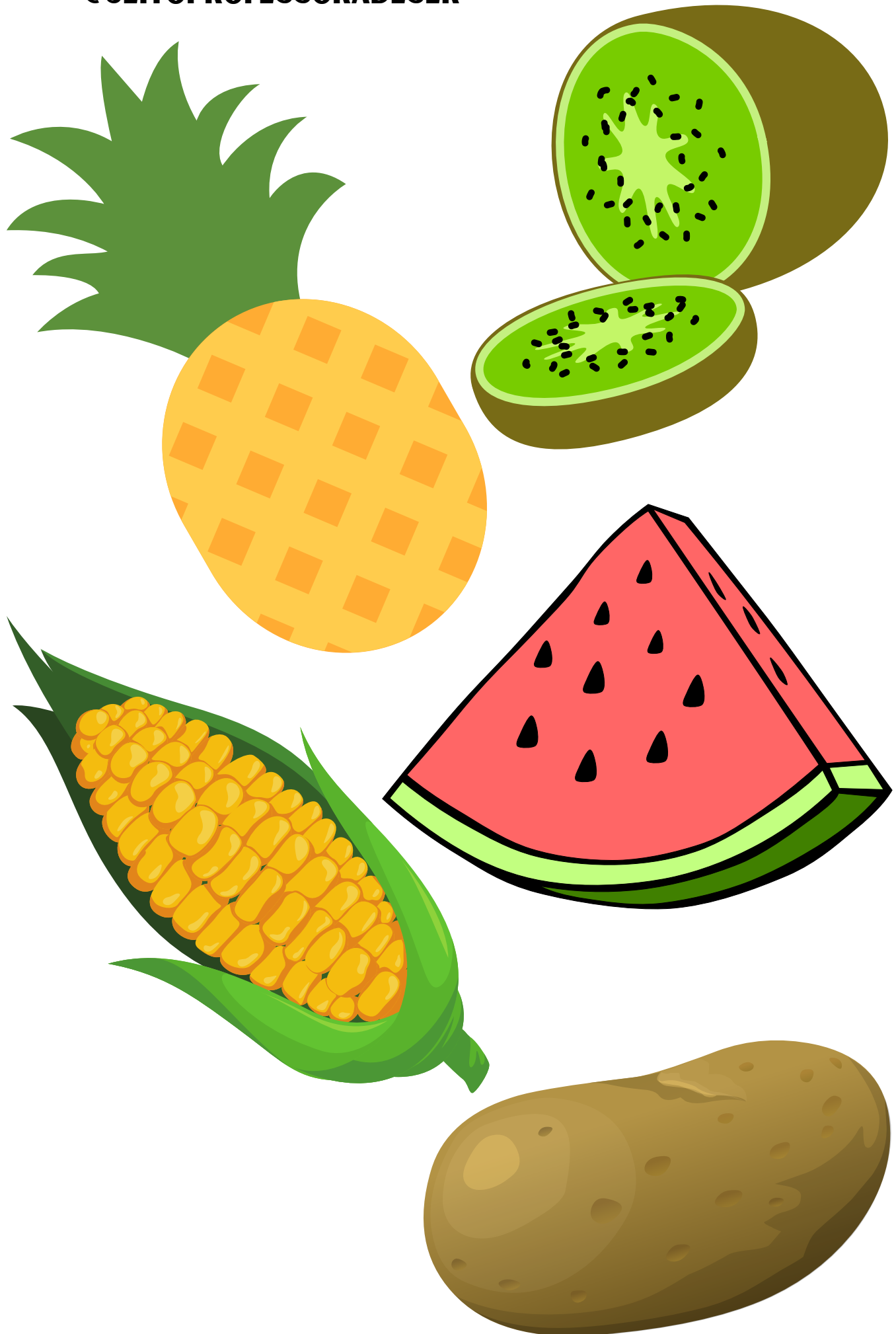




@JEITOPROFESSORADESER



@JEITOPROFESSORADESER

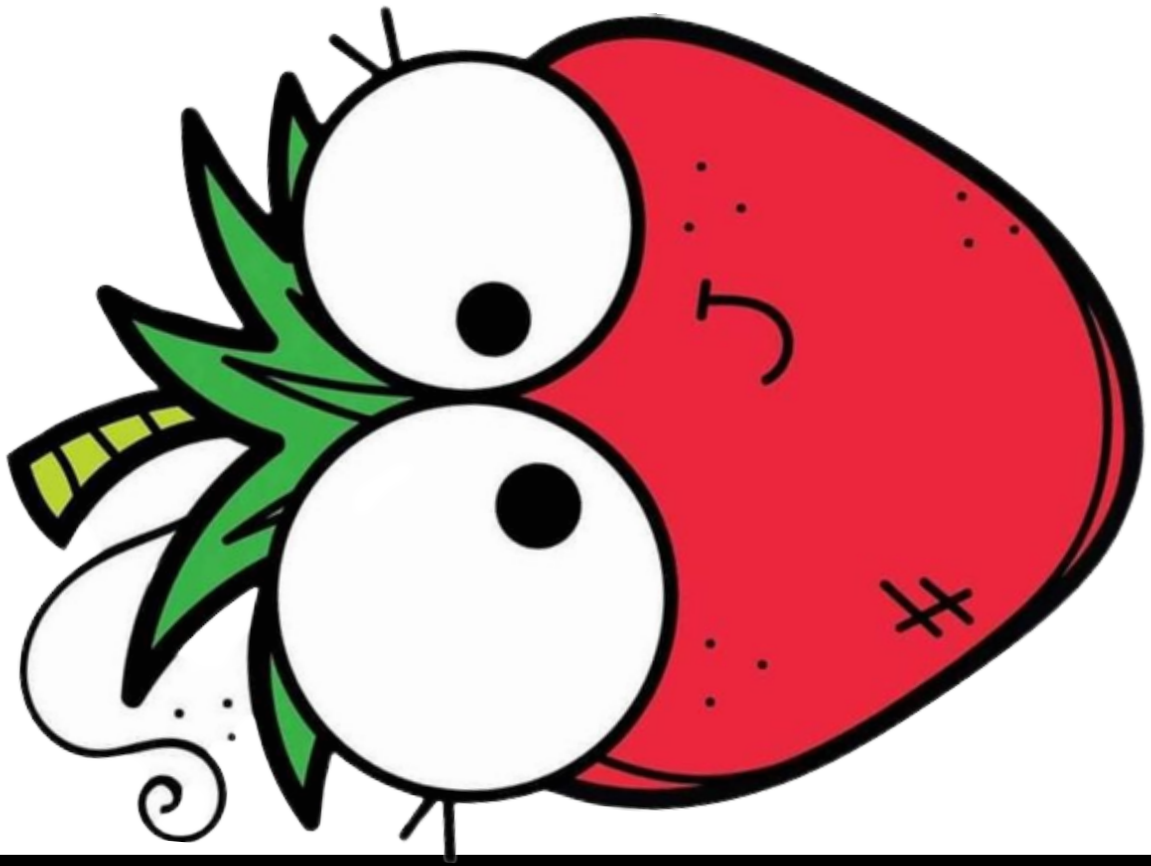


@JEITOPROFESSORADESER

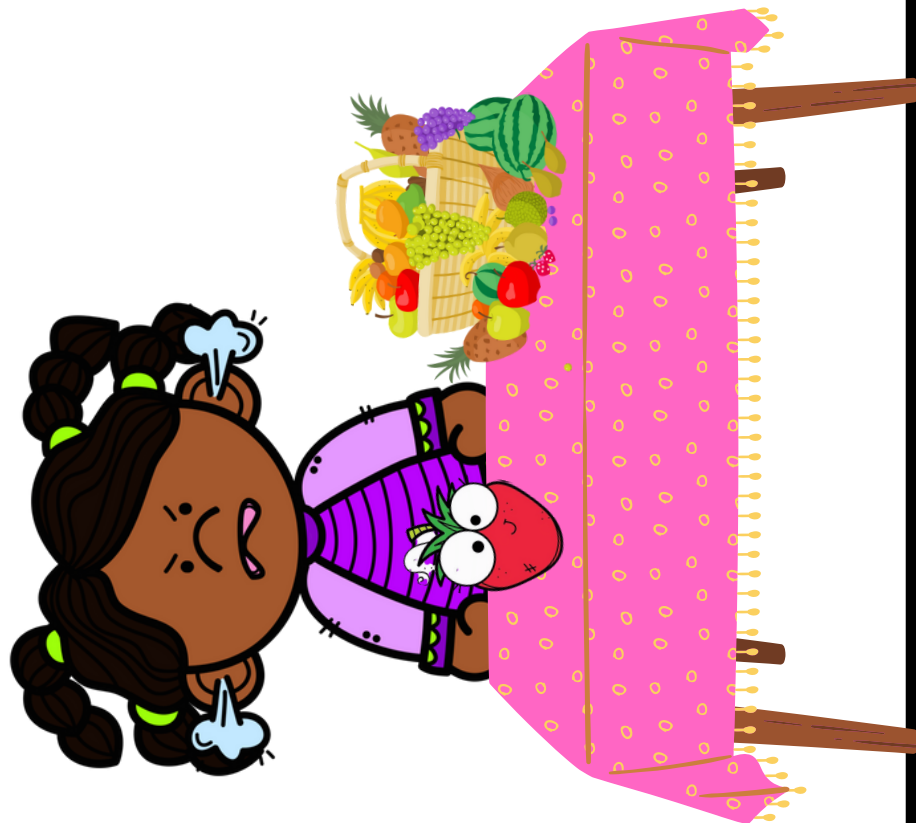


**A MENINA QUE NÃO
GOSTAVA DE
COMER FRUTAS**

1



**ERA UMA VEZ UM
MORANGO BEM DOCE
E BEM VERMELHINHO
QUE RESOLVEU
VIAJAR E SAIR DO
SEU CANTINHO.
ESTAVA JÁ HÁ UM
DIA À ESPERA DE SER
COMIDO, SABIA QUE
ERA DE MUITOS
MENINOS O
PREFERIDO.**



DEU UM SALTO BEM LIGEIRO E VIU À MESA SENTADA UMA MENINA PEQUENA COM AR DE ZANGADA.

_OLÁ- DISSE ELE SORRIDENTE- DIZ-ME POR QUE ESTÁS ASSIM! NÃO QUERES BRINCAR COMIGO? NÃO QUERES OLHAR PRA MIM?

A MENINA JOANINHA_ ERA COMO SE CHAMAVA- QUANDO VIU O MORANGUINHO FICOU AINDA MAIS BRAVA.

_NÃO QUERO FALAR CONTIGO. DESAPARECE DAQUI!

NÃO GOSTO NADA DE FRUTA. E MUITO MENOS E TI!

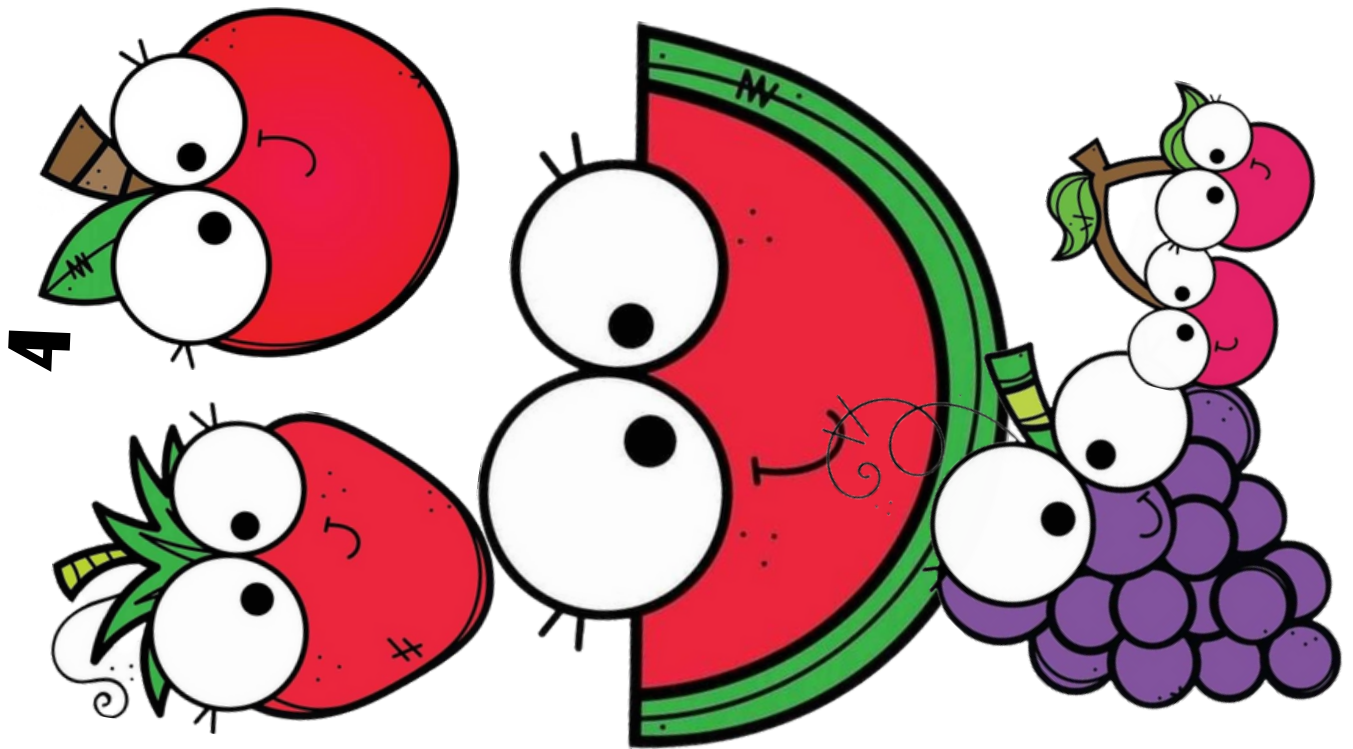


**GRITOU A MENINA APONTANDO
PARA FRUTEIRA, ONDE A FRUTA
SE JUNTAVA A UMA MANGA E
UMA PERA, BANANAS, KIWIS,
ROMÃS, UM MELÃO E DOIS
DAMASCOS. TANGERINAS E
MACÃS.**

**BEM TRISTE FICOU O MORANGO:
FOI ENTÃO QUE UMA BANANA
MUITO SÁBIA LHE CONFESSA:**

**_ÉS AINDA MUITO JOVEM NÃO
FIQUES PREOCUPADO; POIS
DAQUI A BOCADINHO ALGUÉM
FICA AO NOSSO LADO.**

**SE A MENINA JOANA NÃO NOS
COME NEM NOS QUER NÃO
DEMORA MUITO TEMPO QUE IRÁ
ADOECER.**



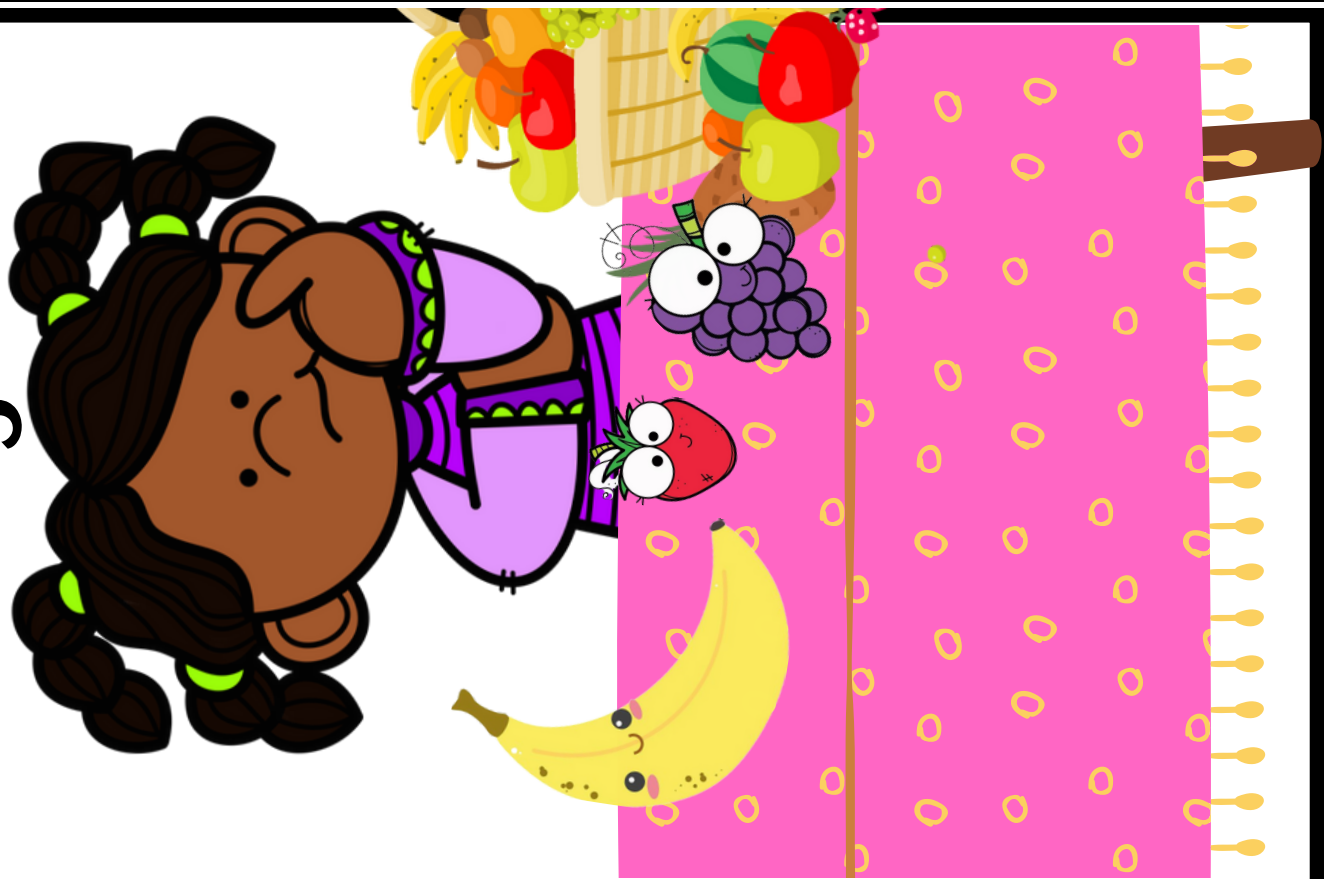
**_É VERDADE, É VERDADE!-
INTERROMPEU A MAÇÃ.- FOI
ISSO QUE O PAI LHE DISSE
AINDA ESTA MANHÃ.**

**_NÃO CONSIGO ENTENDER-
LAMENTOU- SE O KIWI- NÃO
GOSTAR DE COMER FRUTA FOI
COISA QUE NUNCA VI!**

**ENTRETANTO A MELANCIA QUE
ESTAVA UM POUCO AFASTADA
QUIS ENTRAR NESTA
CONVERSA QUE JÁ IA
ANIMADA.**

**UM CACHO DE UVAS
FRESQUINHAS, AMORAS.
CEREJAS E FIGOS VIERAM
LOGO ATRÁS.**

5



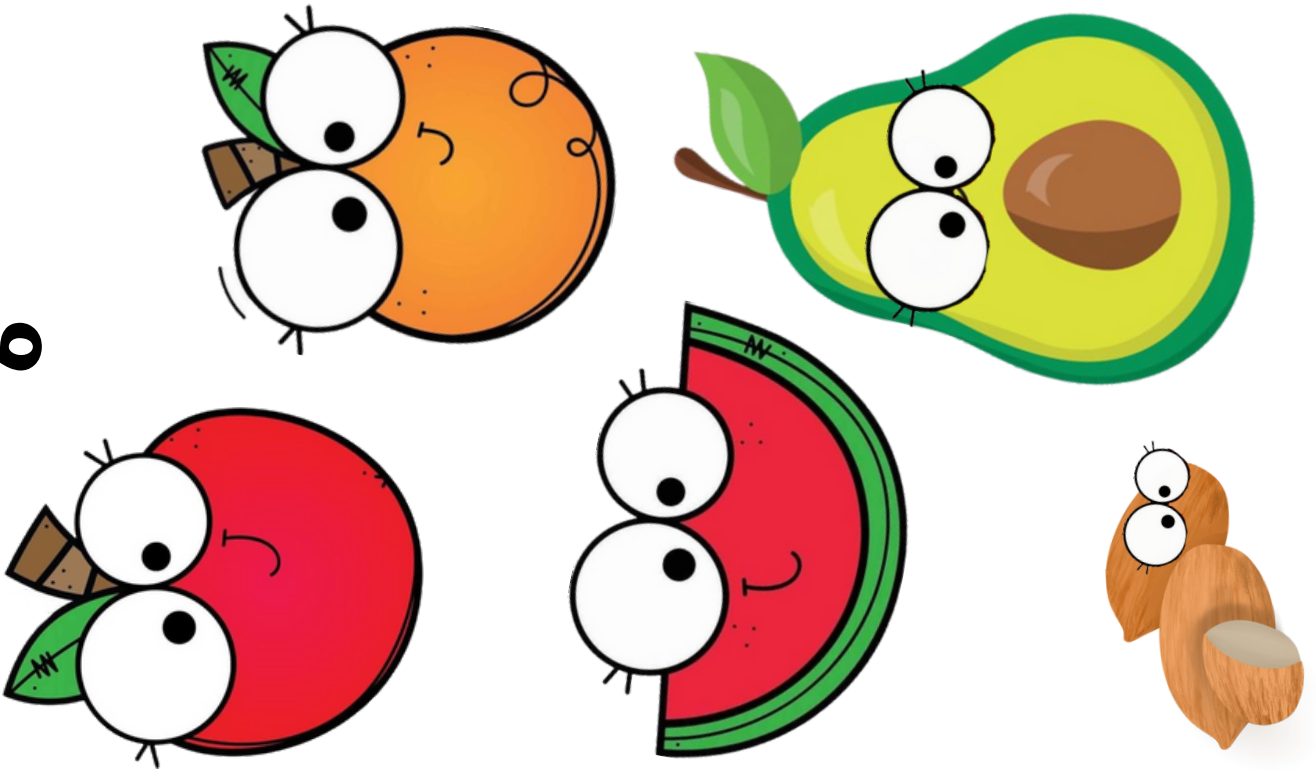
**A PEQUENA JOANINHA
NÃO PARAVA DE OLHAR.**

**– EU NÃO ACREDITO
NISTO. DEVO ESTAR A
SONHAR!**

**A FRUTA A FALAR
COMIGO COMO É QUE
PODE ISTO SER? – ORA**

**– RESPONDEU A
BANANA – ESCUTA E JÁ
VAIS VER**

6



DAS FERIDAS TE CURAMOS E MAIS TE QUERO CONTAR. BASTA UMA SIMPLES MAÇÃ PARA O MÉDICO AFASTAR!

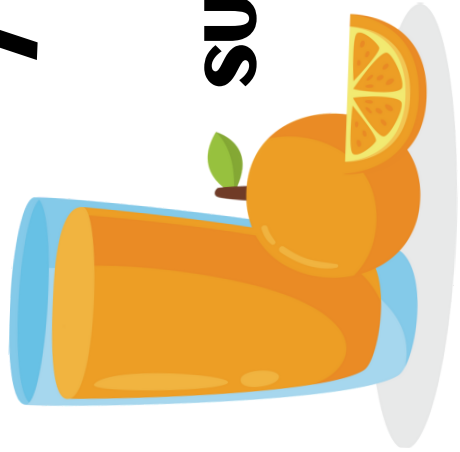
POR EXEMPLO AS LARANJAS A CRESCER TE AJUDARÃO: O DAMASCO E A PAPAIA SÃO ÓTIMOS PARA A VISÃO.

SE QUERER FICAR HIDRATADA COME MUITA MELANCIA. E PARA SERES BEM SAUDÁVEL BASTAM TRÊS FRUTAS POR DIA.

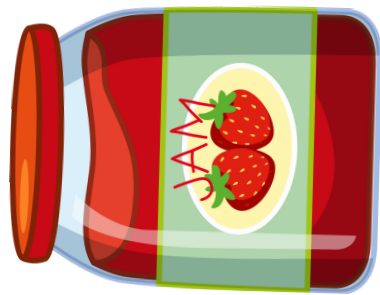
EIS QUE UM VERDE ABACATE INTERROMPE CALMAMENTE: - TENS NOZES E AVELÃS QUE DESENVOLVEM A MENTE.

AS AMÊNDOAS E AS PASSAS TE DÃO ENERGIA. COME SEMPRE FRUTAS SECAS E CORRERÁS TODO DIA.

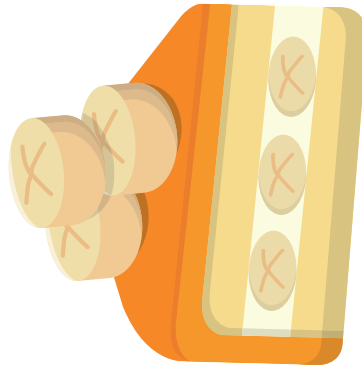
7



SUCOS



COMPOSTAS

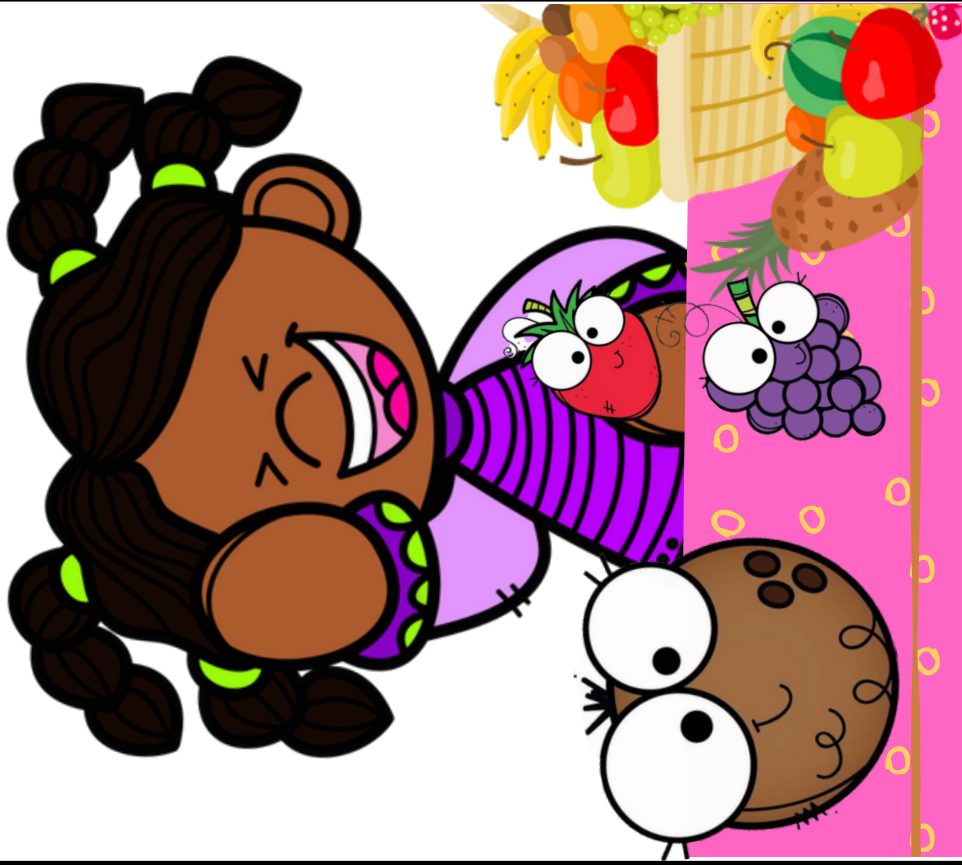


BOLOS

**ESTAMOS AINDA NOS
SUMOS QUE FRESCOS
PODES BEBER. NAS
COMPOSTAS E NOS
BOLOS SÓ PRECISAS
DE ESCOLHER.**

**SOMOS MUITOS
COMO VÊS E SAÚDE
TE OFERECEMOS. O
QUE TENS É DE
INGERIR AS
VITAMINAS QUE
TEMOS.**

8



A MENINA CÁ SORRIA COM
TANTA ANIMAÇÃO. TANTA COR
TANTA ALEGRIA TANTA FRUTA
ALI Á MÃO.

AS CEREJAS ATREVIDAS
CORRIAM-LHE ENTRE OS DEDOS.
O MORANGUINHO FELIZ
SUSSURRAVA-LHES SEGREDOS.

NA CASA DO COCO VIU UMA
FLORESTA ENCANTANDA. DEPOIS
DE COMER PINHÕES DESATOU À
GARGALHADA.

QUANDO A MÃE PERCEBEU QUE
ERA A FILHA QUE ASSIM RIA
NADA CONSEGUIA DIZER E
PENSOU QUE ERA MAGIA.

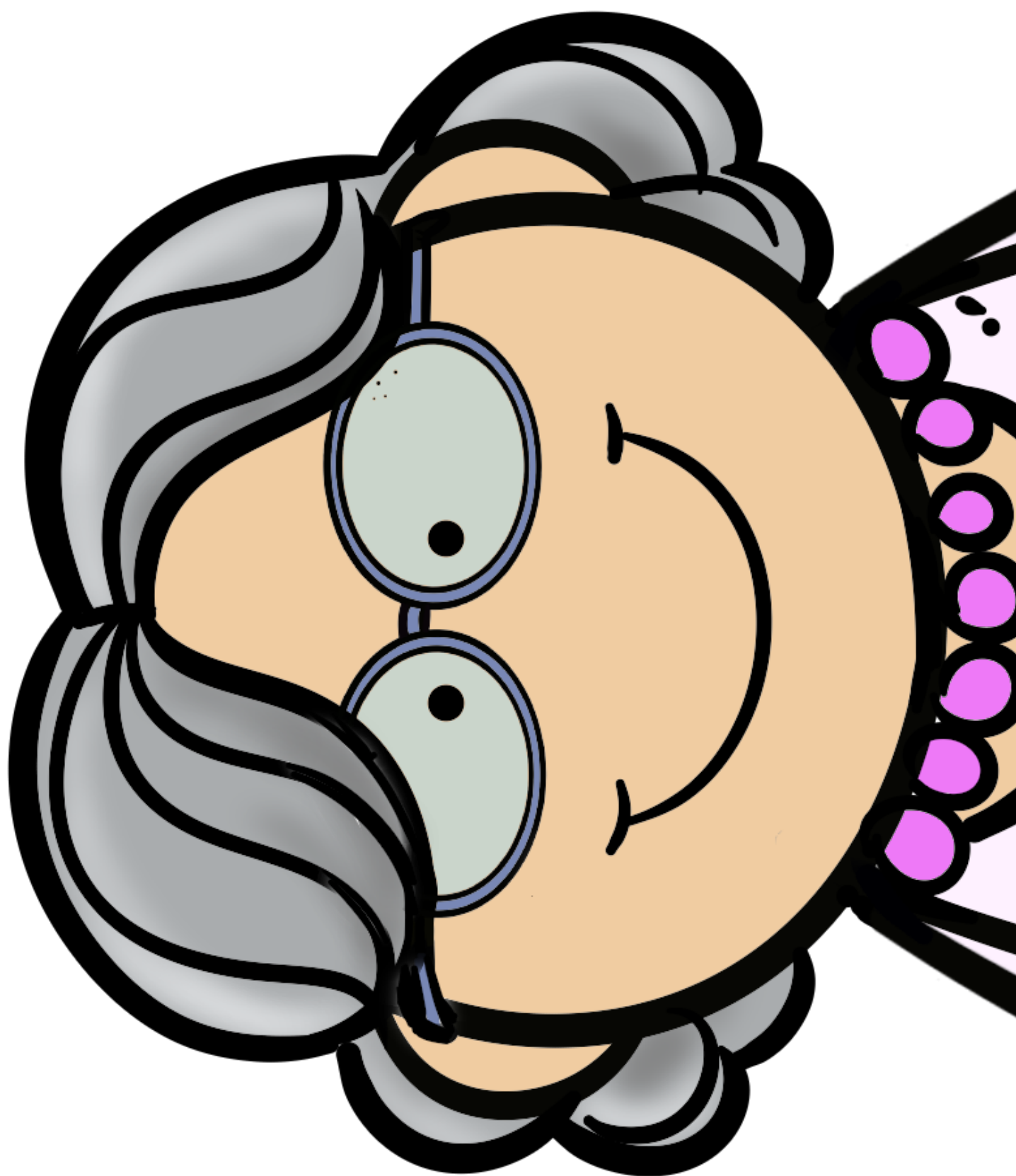
AFASTOU-SE A SORRIR TAMBÉM
A CANTAROLAR. E AQUELA
NOVIDADE A CORRER AO PAI FOI
DAR.

9



**E FOI ASSIM QUE A
JOANA NAQUELE DIA
APRENDEU A
DESCOBRIR O
MILAGRE QUE A
NATUREZA NOS DEU.
FAZ COMO A JOANA
E COME MUITA
FRUTA, PARA TERES
ENERGIA E SERES
SAUDÁVEL!**

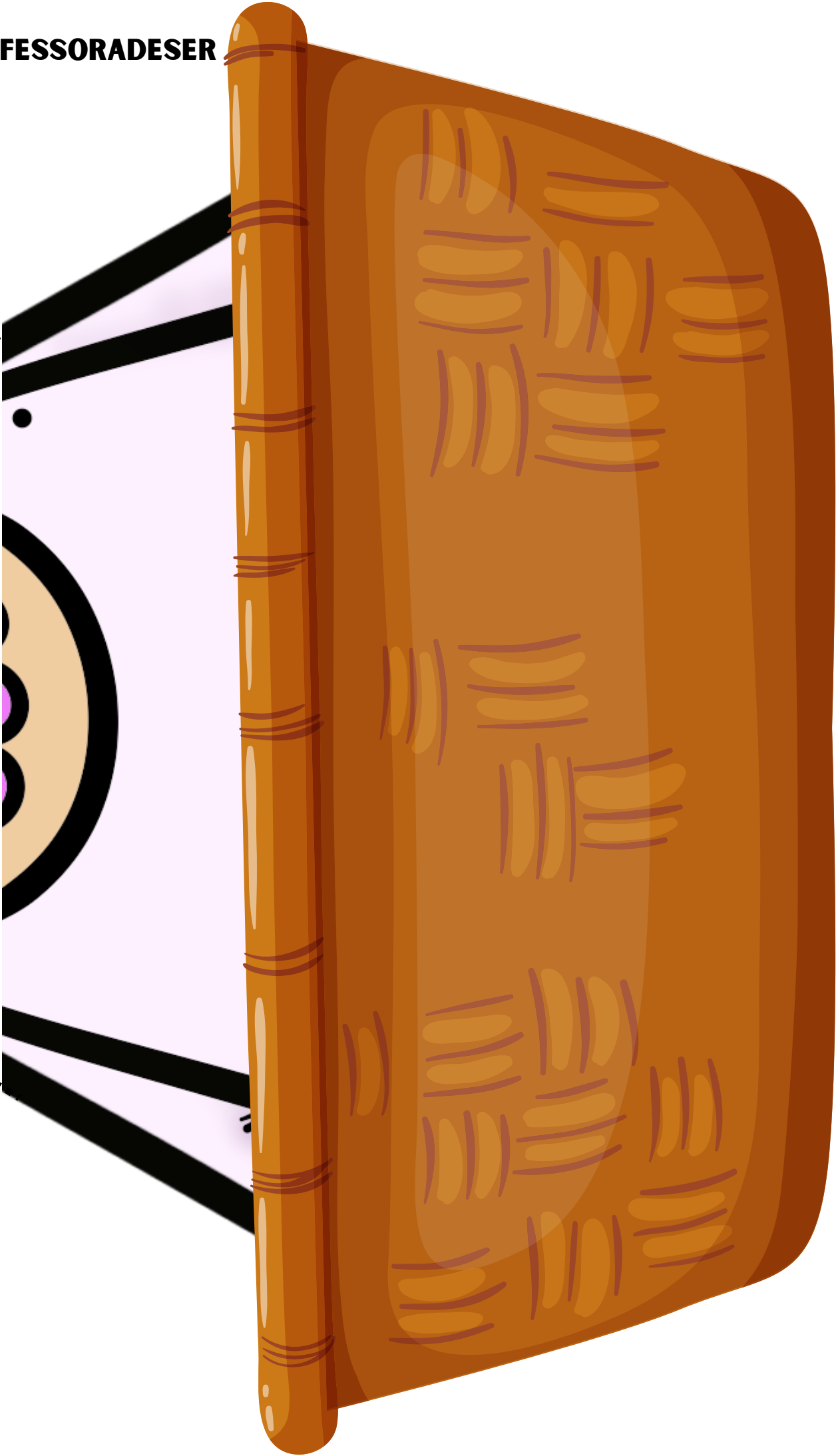
@JEITOPROFESSORADESER



LUVA- CESTA DA DONA MARICOTA

LUVA- CESTA DA DONA MARICOTA

COLAR



BOLSO- CESTA DA DONA MARICOTE



@JEITOPROFESSORADESER

DONA MARICOTA, BOA COZINHEIRA, VOLTOU COM A CESTA CHEINHA DA FEIRA:

CENOURA, LARANJA, PEPINO, LIMÃO, BANANA, MILHO, ERVILHA E MAMÃO.

MORANGA, ESPINAFRE, TOMATE, CEBOLA, ALFACE, PALMITO, MAÇÃ E ESCAROLA.

GUARDOU NA DESPENSA E NA GELADEIRA, E DEU UM SUSIRO.

UFA! QUE CANSEIRA!

E FOI DESCANSAR.

ENTÃO ESSAS VERDURAS, LEGUMES E FRUTAS FREQUINHAS, MADURAS, TODOS ANIMADOS DEPOIS DA VIAGEM, PUSERAM-SE LOGO A CONTAR VANTAGEM:

O MILHO FALOU: OLHEM, SOU O MAIS BELO! SOU LOURO, GOSTOSO E TÃO AMARELO!

O BELO SOU EU, DECLAROU O TOMATE. NÃO MAIS DO QUE EU, CONTESTOU O ABACATE.

ENTÃO A LARANJA FALOU, BEM AMÁVEL: MELHOR QUE BONITA SOU EU SAUDÁVEL..

E LOGO O ESPINAFRE GRITOU: NÃO TEM ERRO! SOU VERDE E SAUDÁVEL, SOU CHEIO DE FERRO.

FALOU A CEBOLA: AQUI, ATENÇÃO! SAUDÁVEL SOU EU: BOA PRO CORAÇÃO!

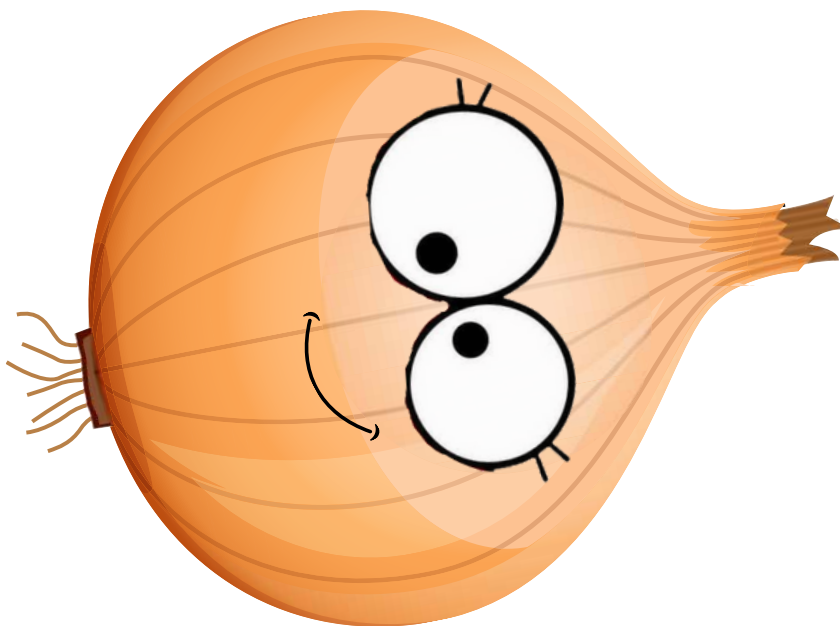
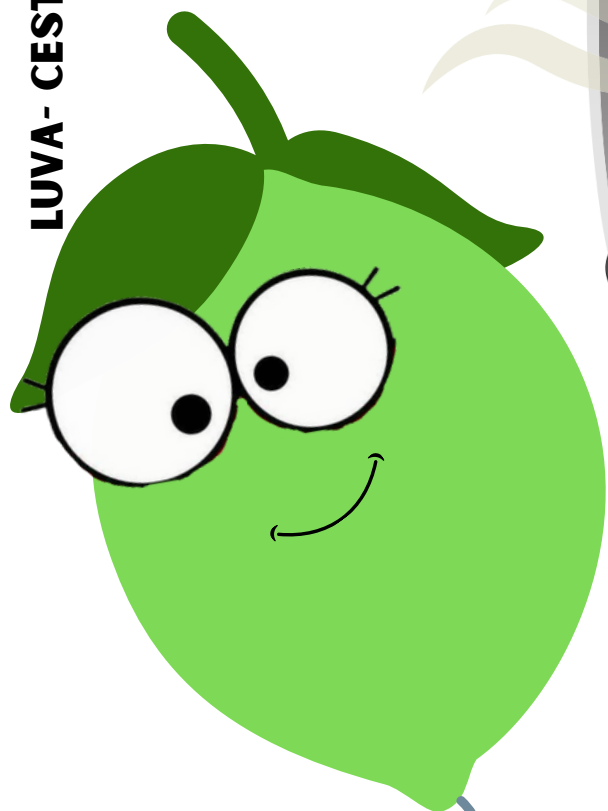
E DISSE A ERVILHA: EU SOU PEQUENINA POR FORA, MAS DENTRO TENHO PROTEÍNA.

LOGO O LIMÃO DISSE: QUEM É QUE NÃO VÊ? TENHO A VITAMINA PRECIOSA_ A TAL "C".

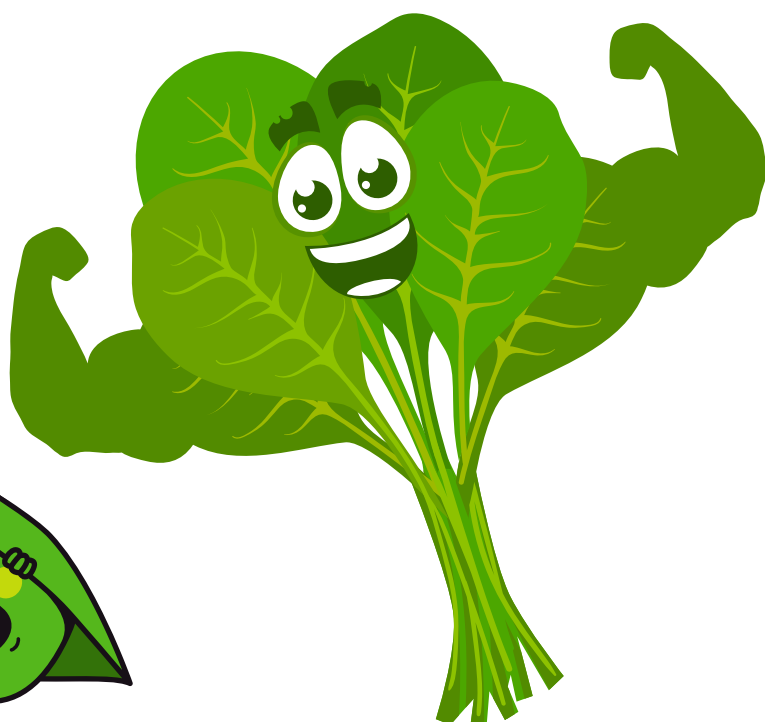
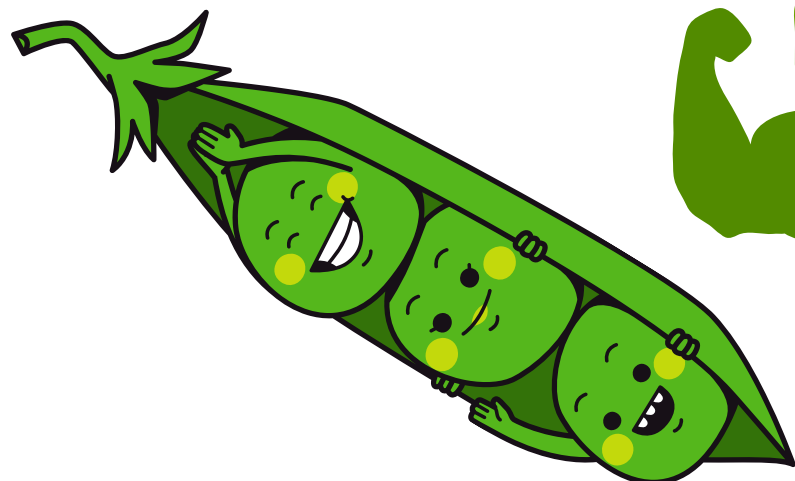
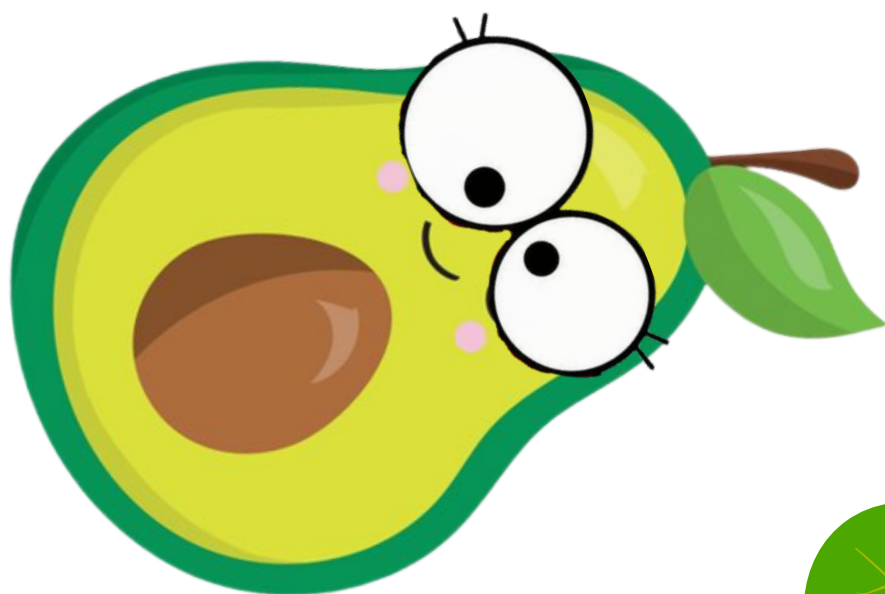
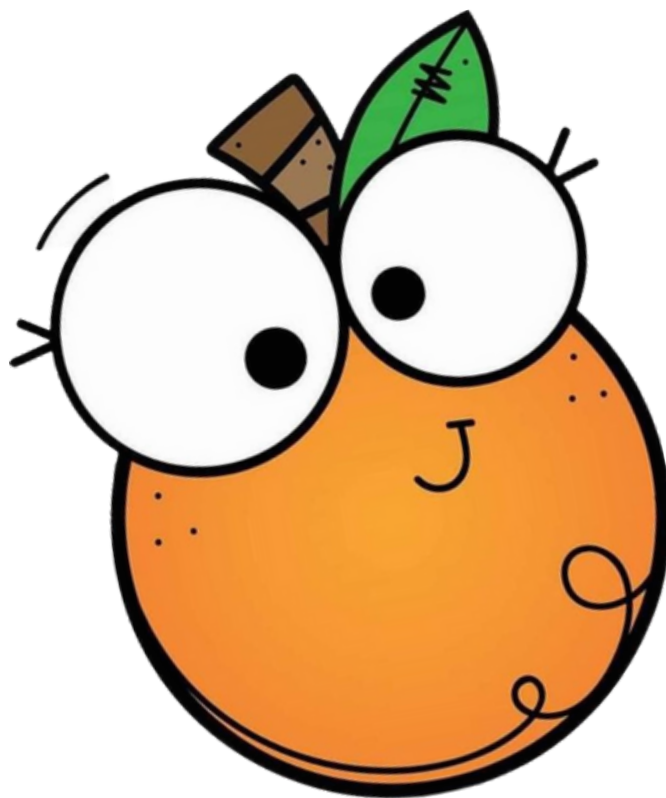
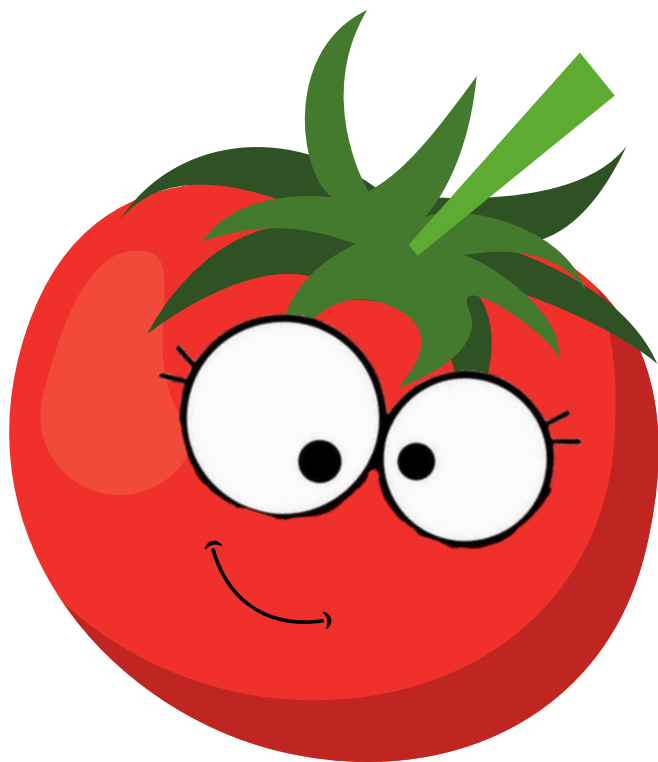
MAS NISSO APARECE DONA MARICOTA, E AS FRUTAS GOSTOSAS VIRARAM... COMPOTA!

E OS BELOS LEGUMES, EM TODA A GLÓRIA, VIRARAM SOPÃO!

LUVA - CESTA DA DONA MARICOTA



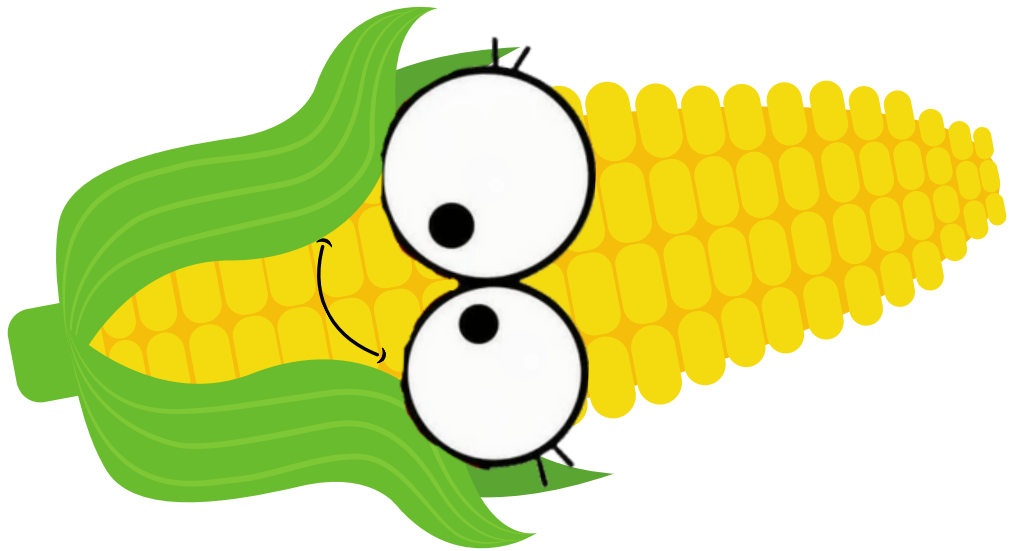
@JEITOPROFESSORADESER

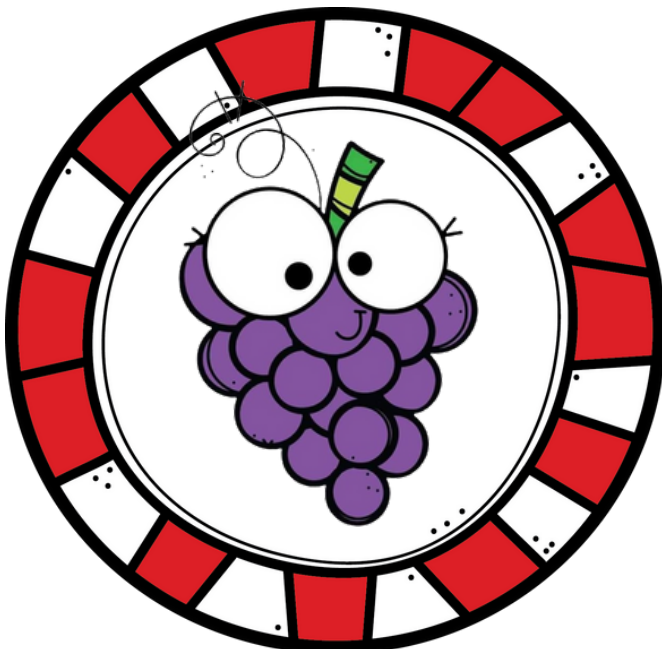


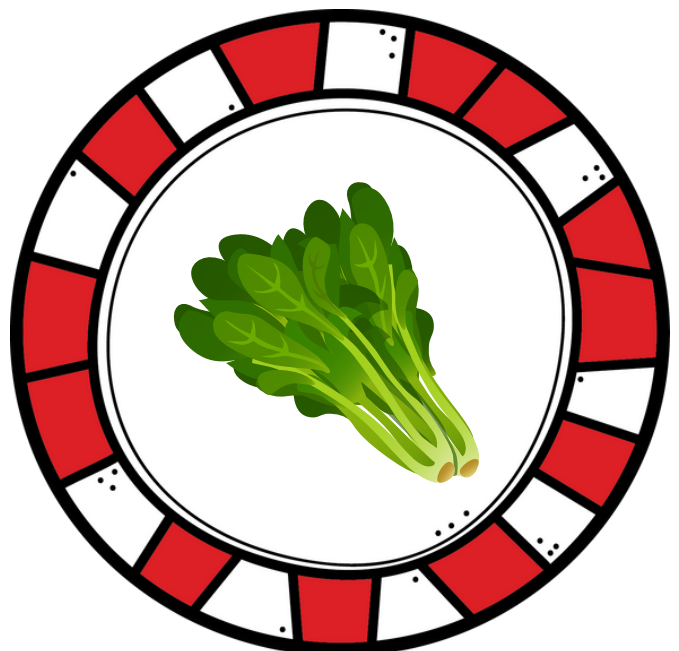
LUVA - CESTA DA DONA MARICOTA

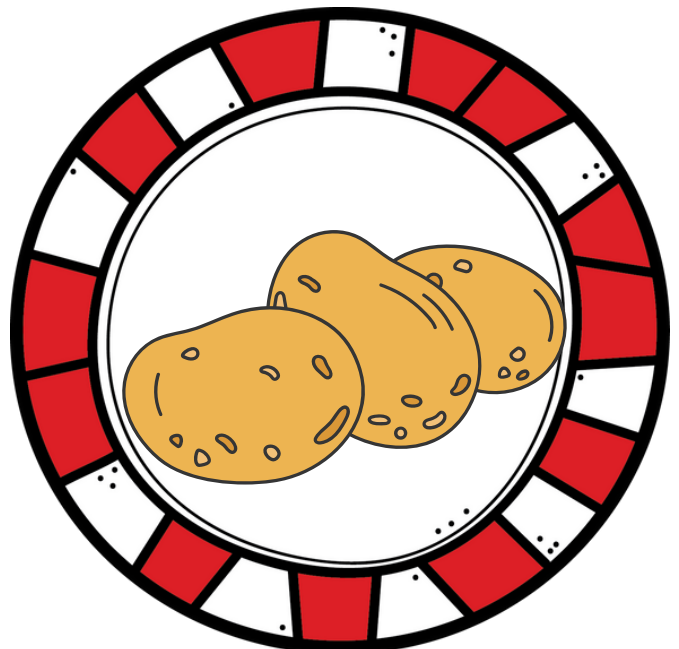
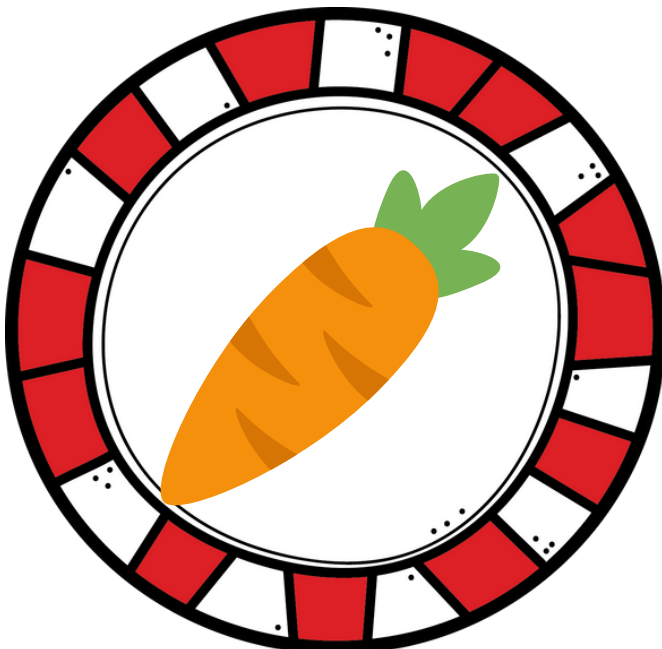


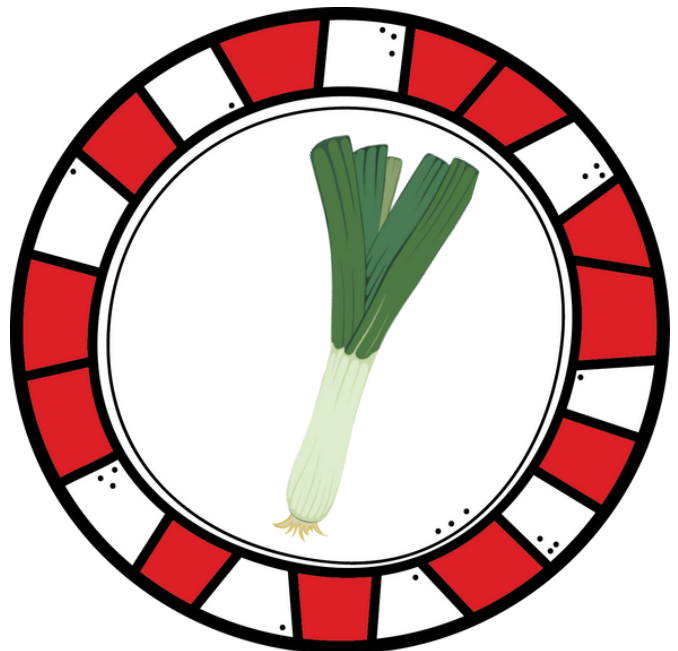
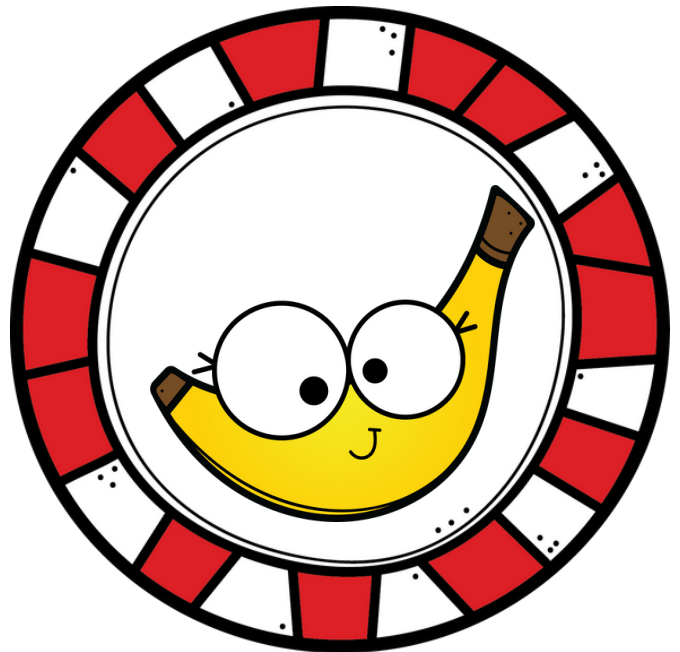
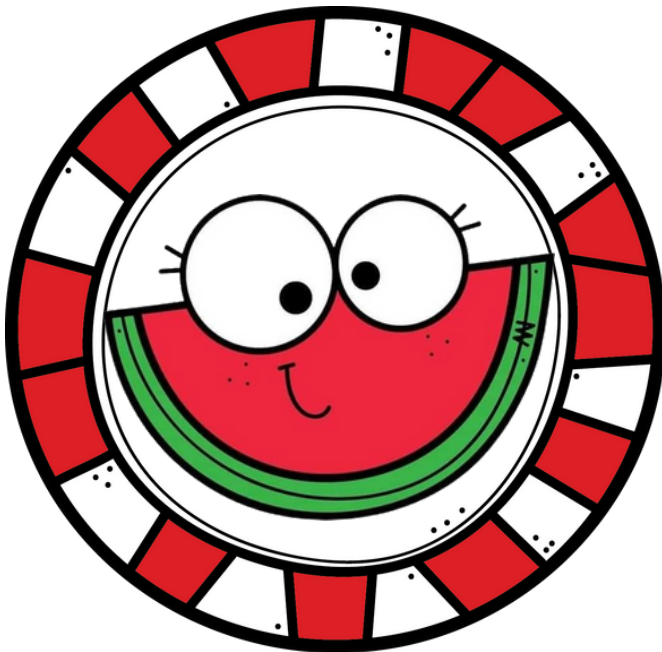
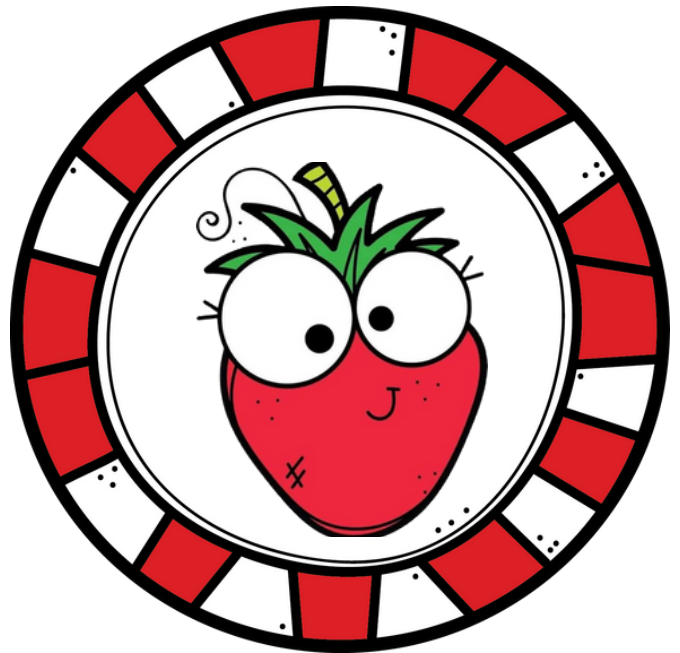
LUVA- CESTA DA DONA MARICOTA

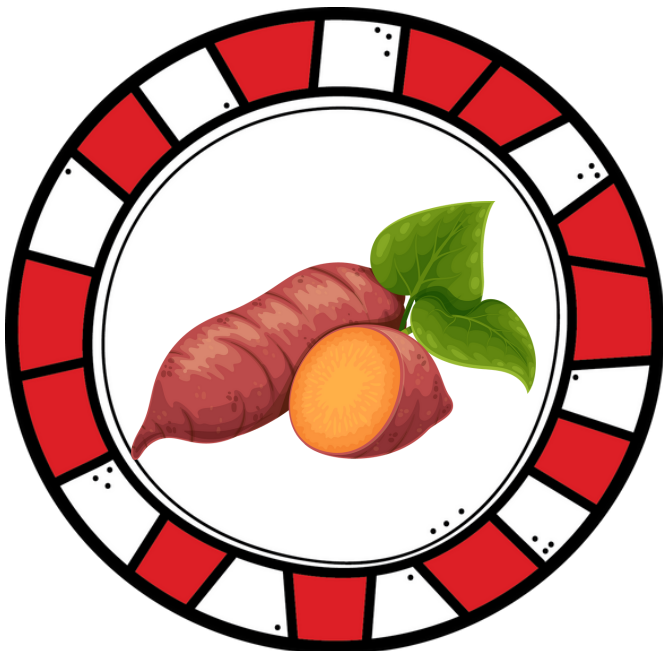
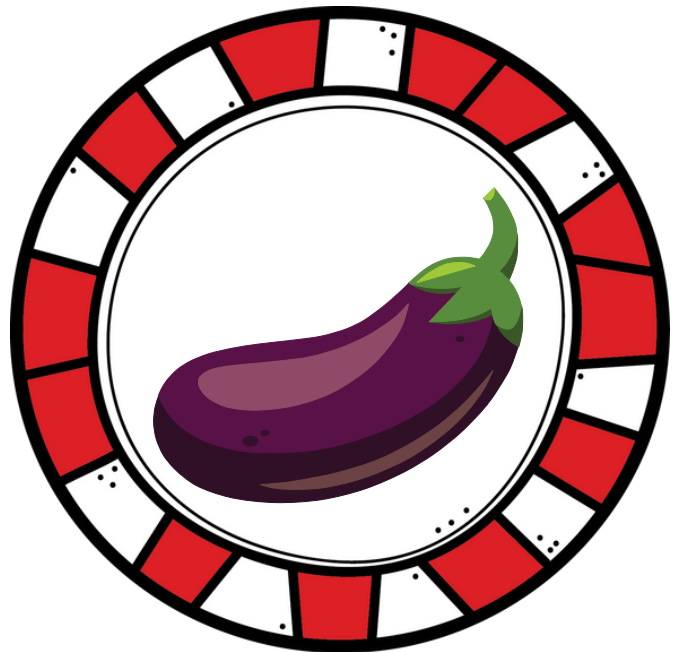
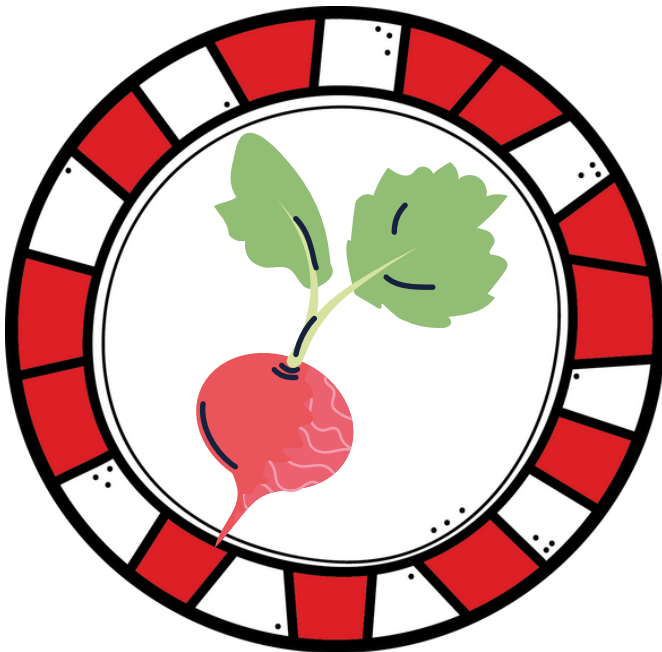
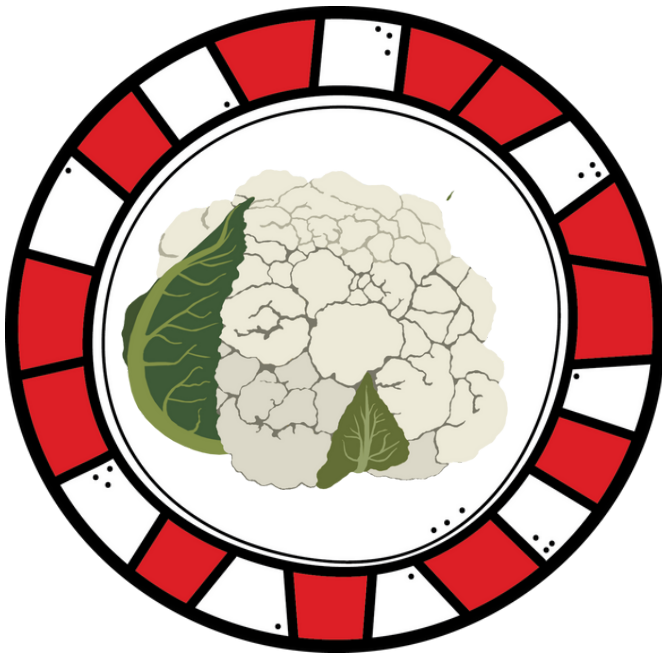


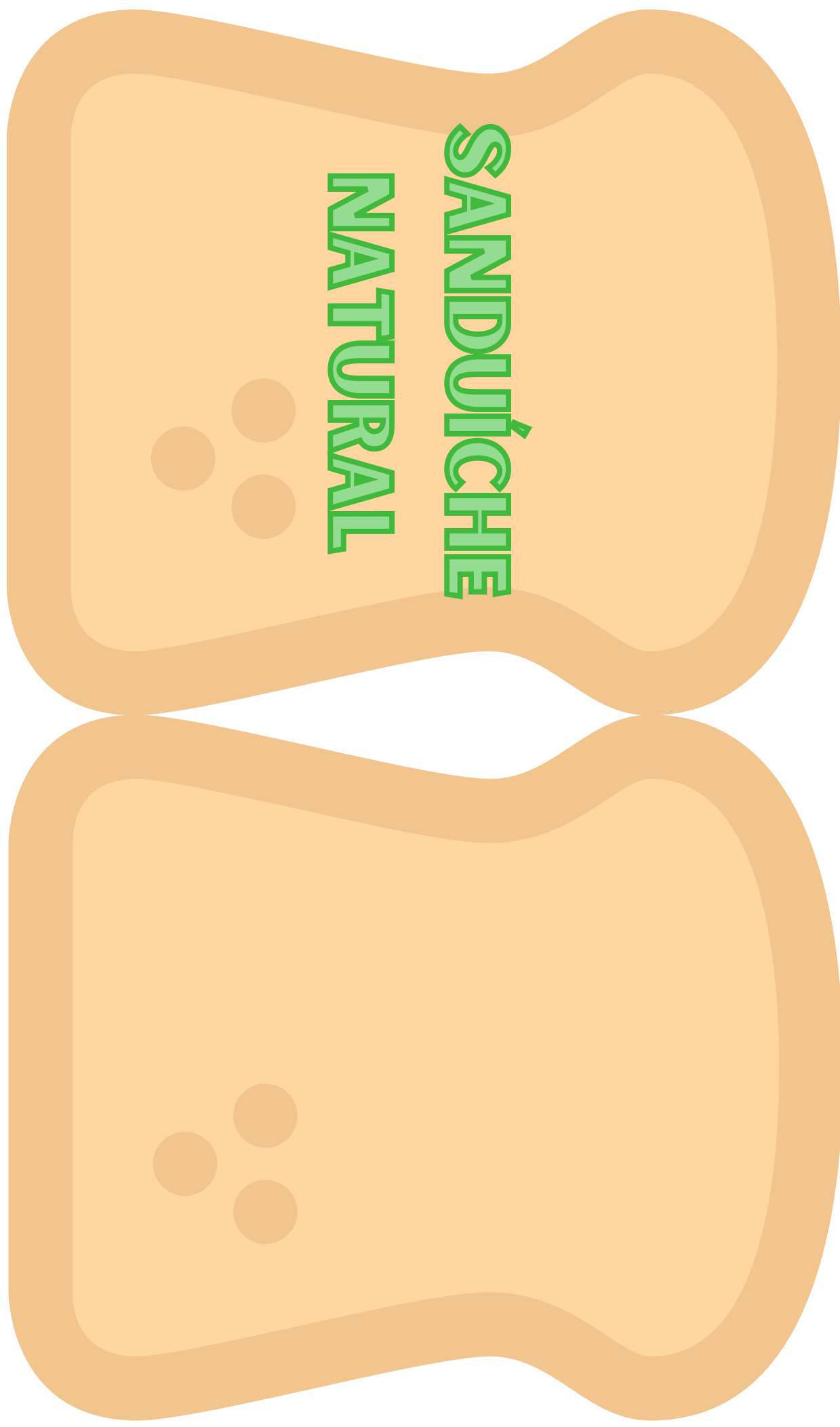


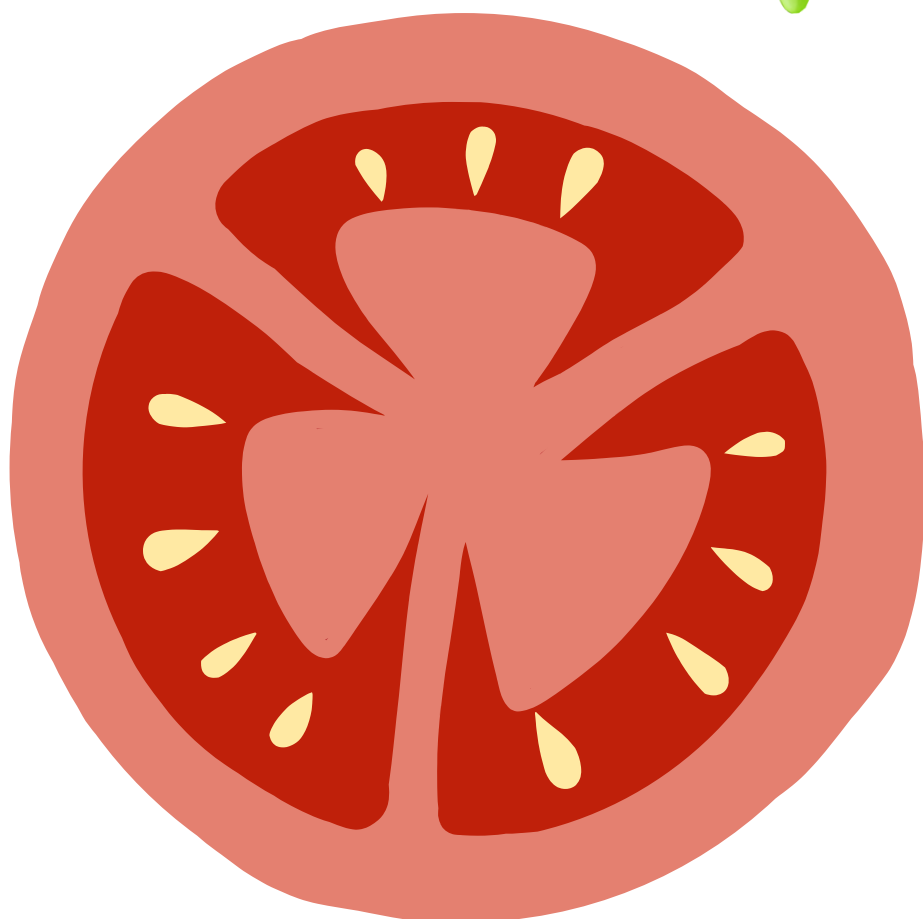




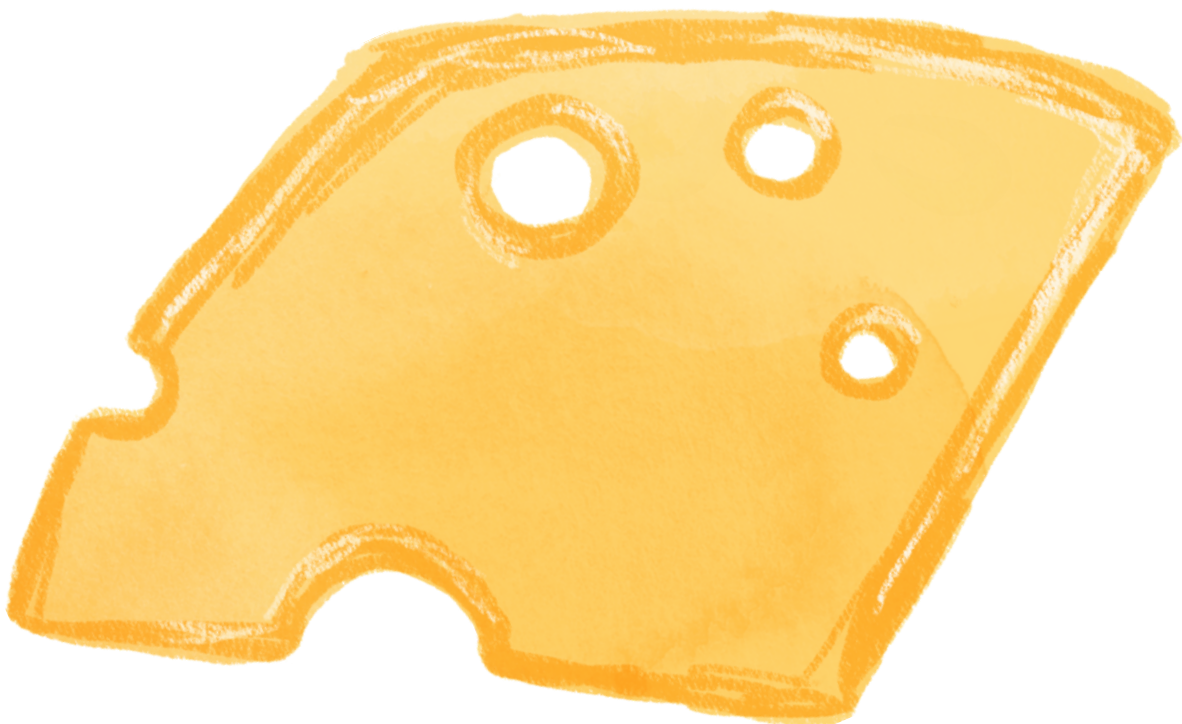
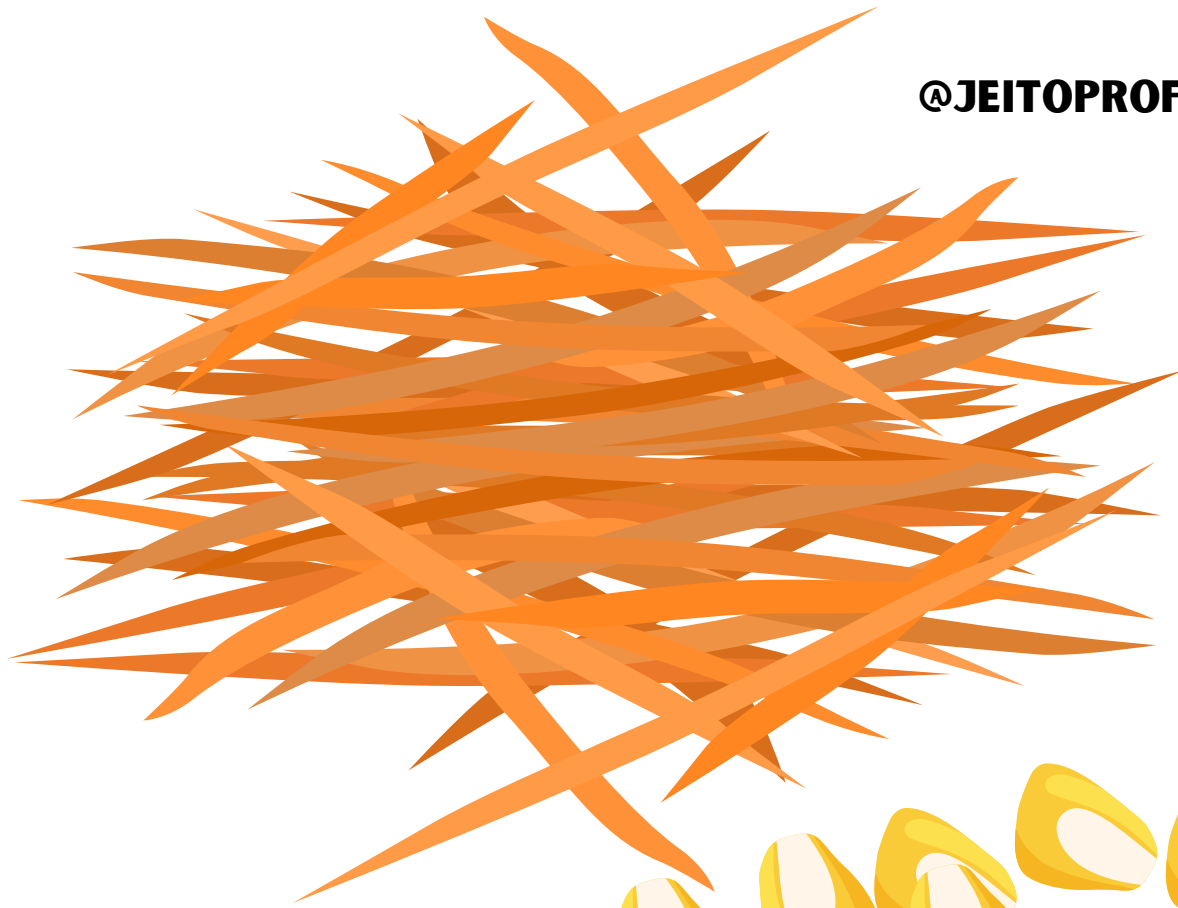


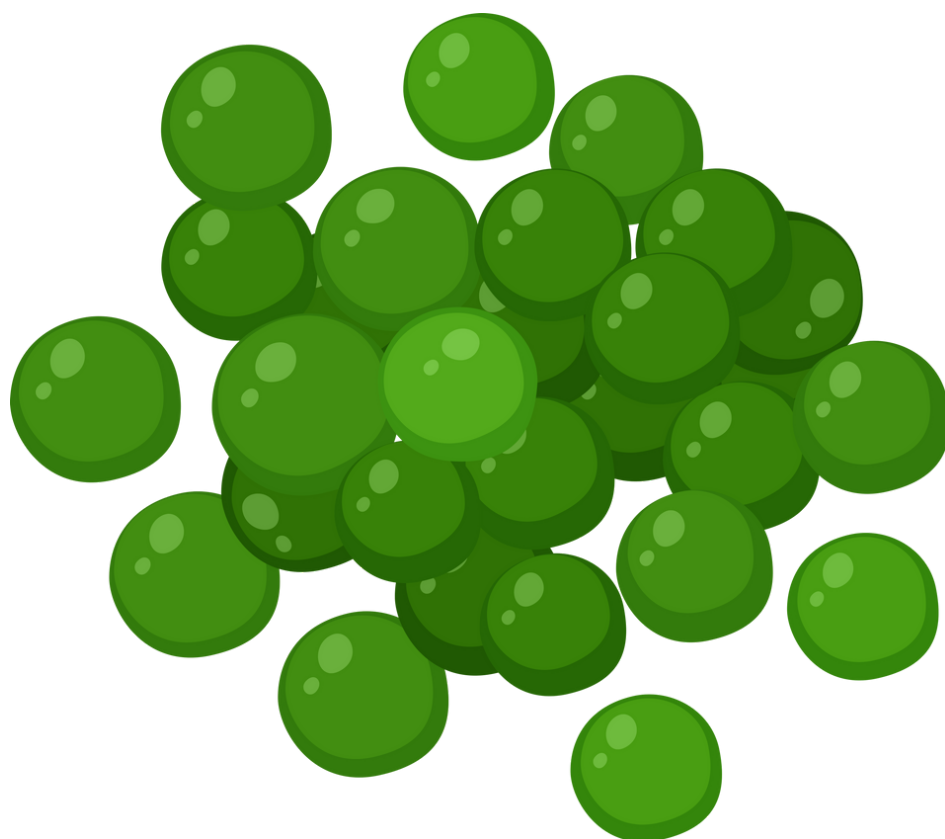




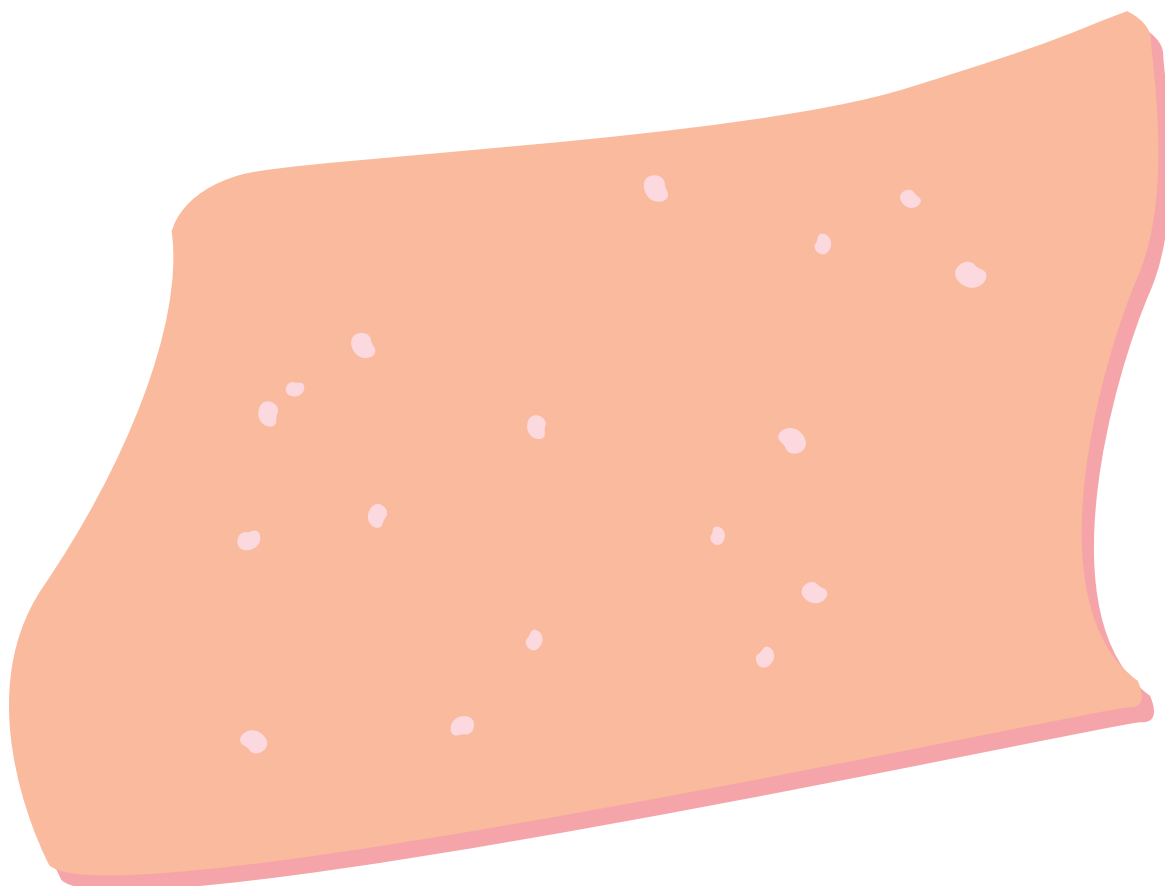


DINÂMICA - SANDUÍCHE

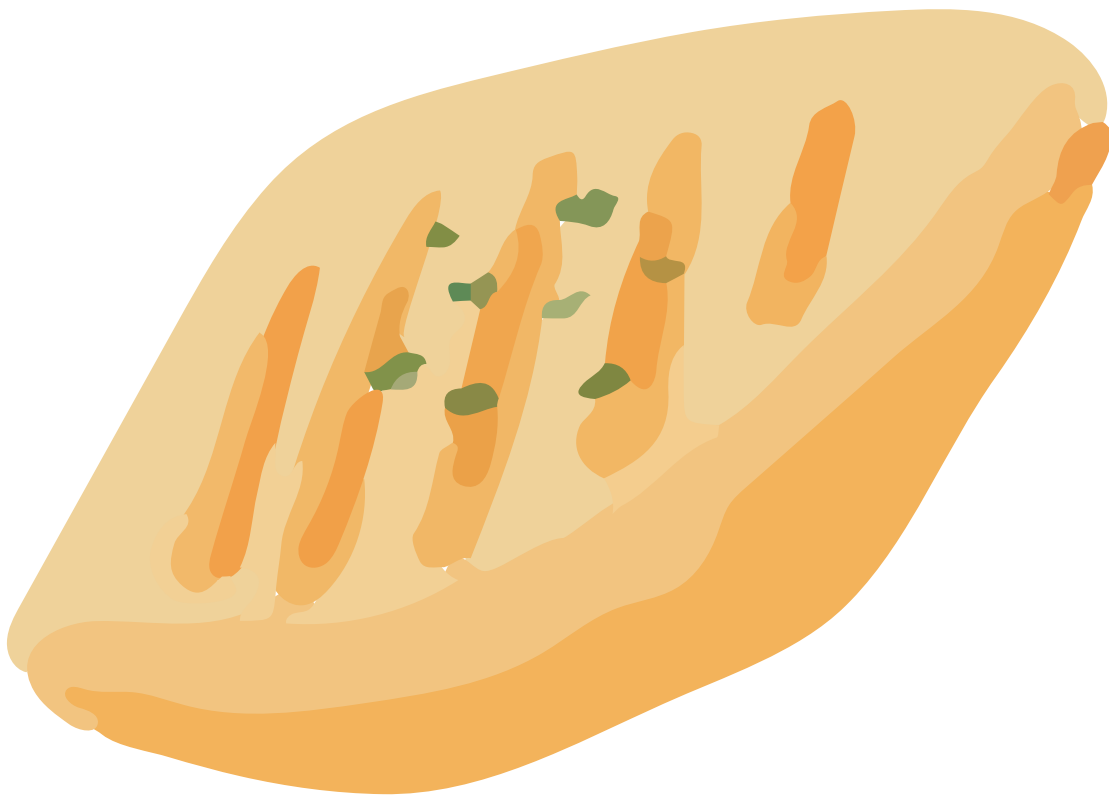




DINÂMICA - SANDUÍCHE



@JEITOPROFESSORADESER



DINÂMICA - SANDUÍCHE



SANDUÍCHE NATURAL



RECEITA:

- ♥ PÃO DE FORMA INTEGRAL
- ♥ 100 G DE FRANGO DESFIADO
- ♥ $\frac{1}{2}$ TOMATE PICADO
- ♥ 1 CENOURA PEQUENA RALADA

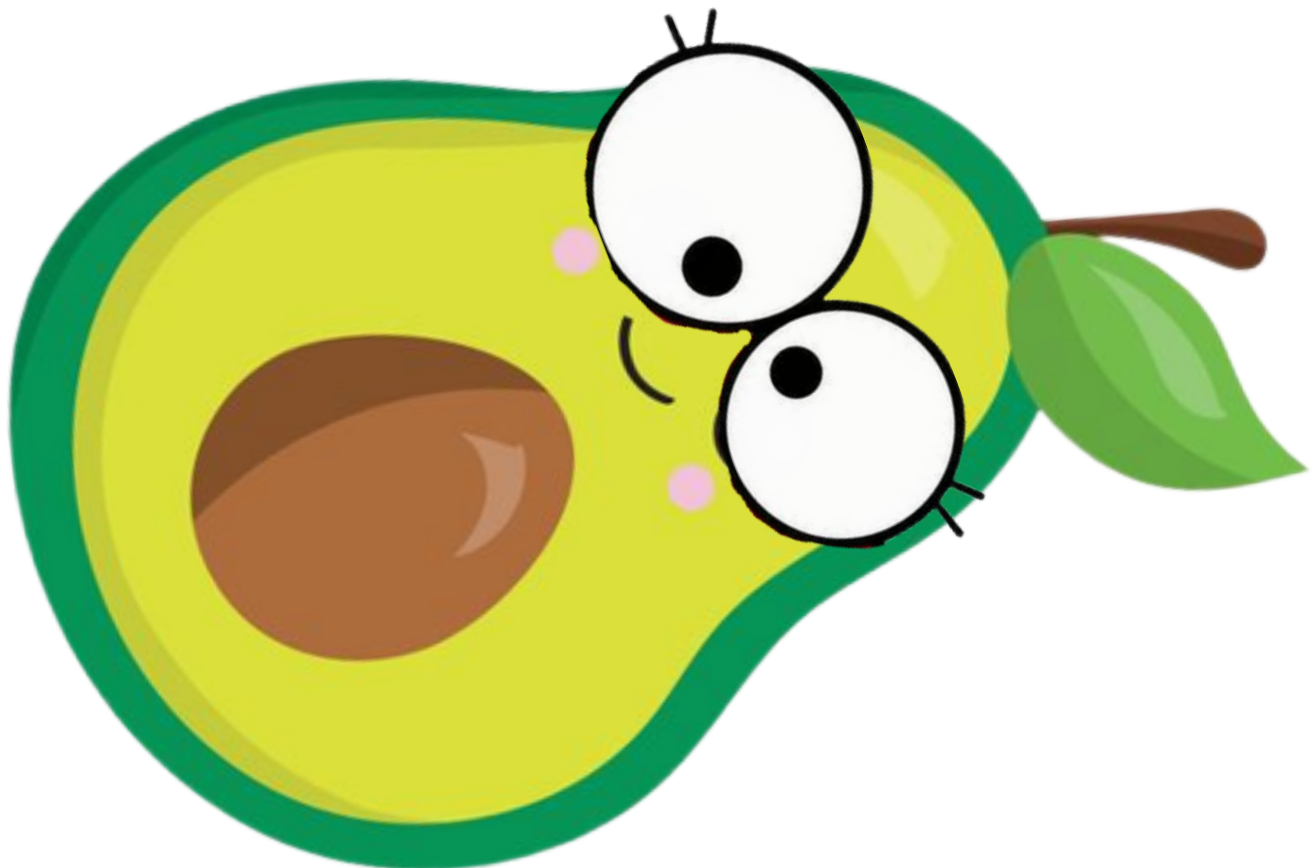
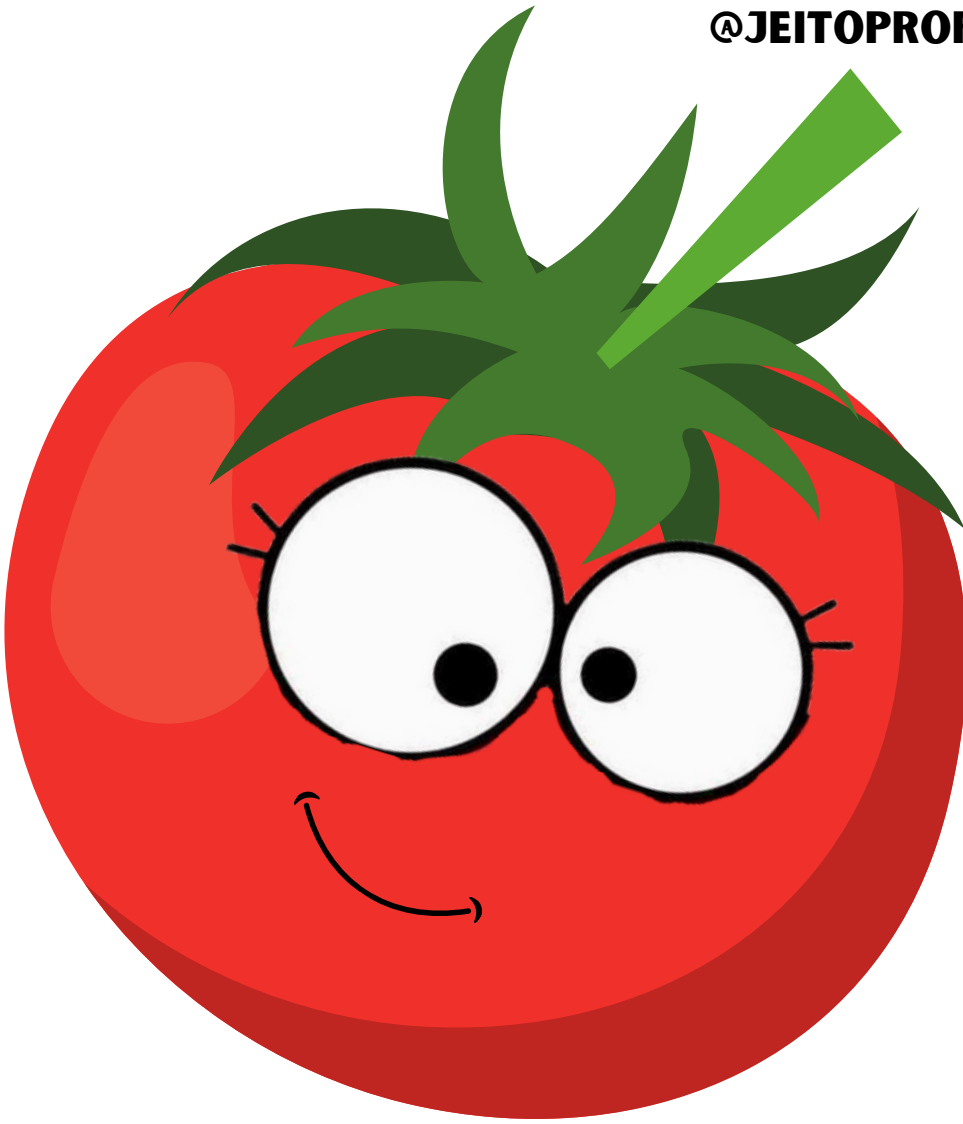
COLAR

- ♥ 1 CENOURA PEQUENA KALADA
- ♥ 1/2 LATA DE MILHO VERDE
- ♥ FOLHA DE ALFACE A GOSTO

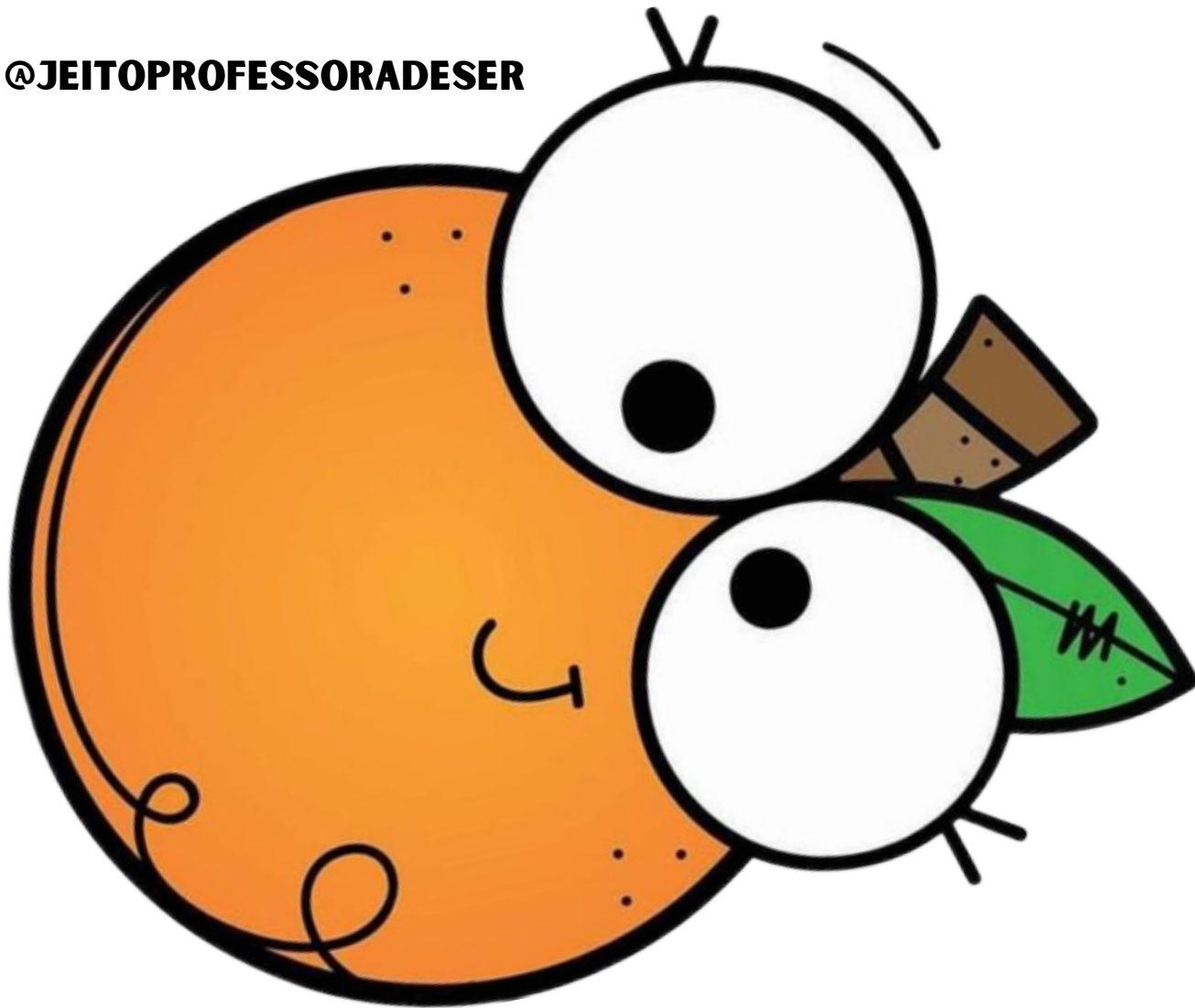
MONTAGEM:

- 1- COLOQUE A FATIA DE ALFACE, O FRANGO, O TOMATE, O MILHO E A CENOURA.
- 2- FECHER COM A OUTRA FATIA DE PÃO E JÁ ESTÁ PRONTO. ∴

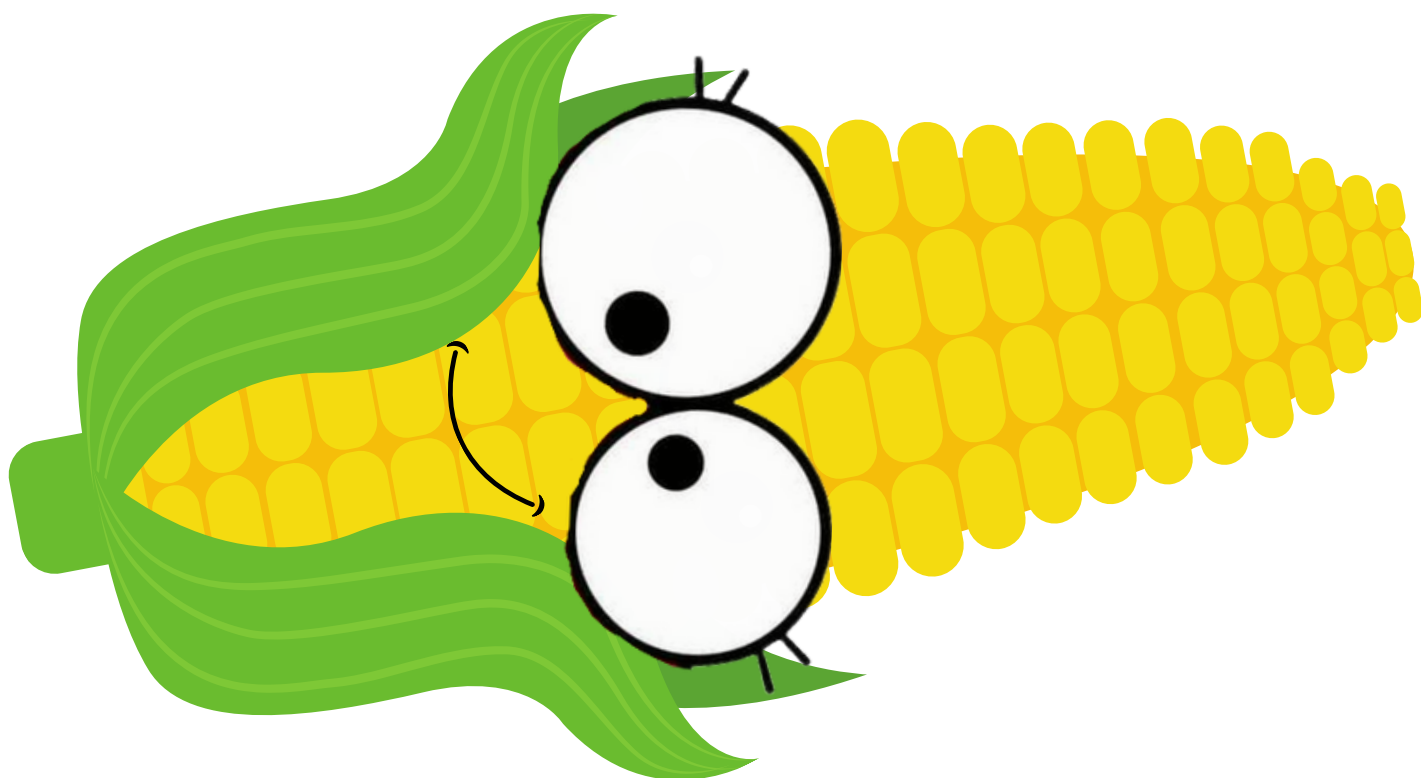
SANDUÍCHE NATURAL



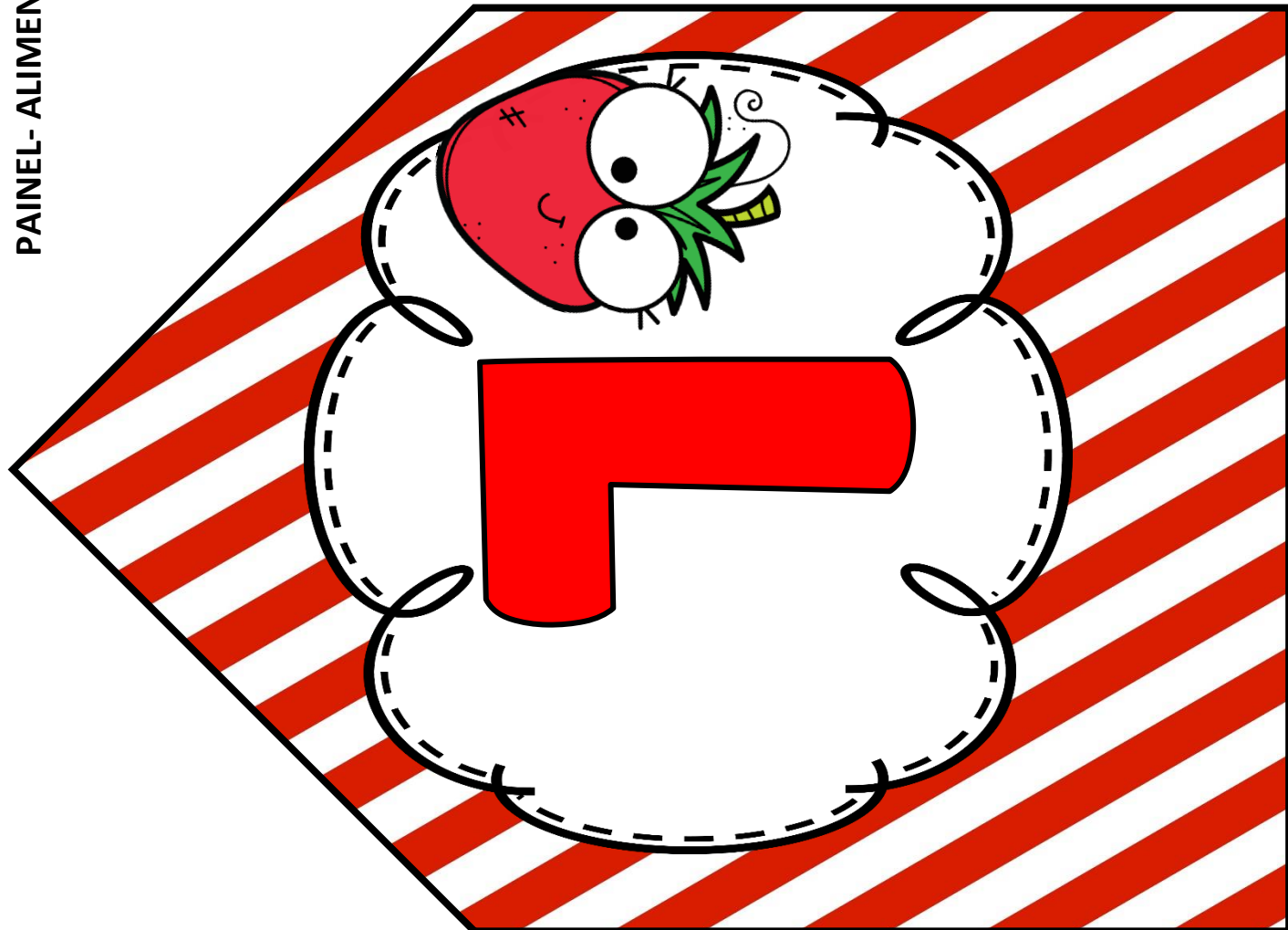
@JEITOPROFESSORADESER

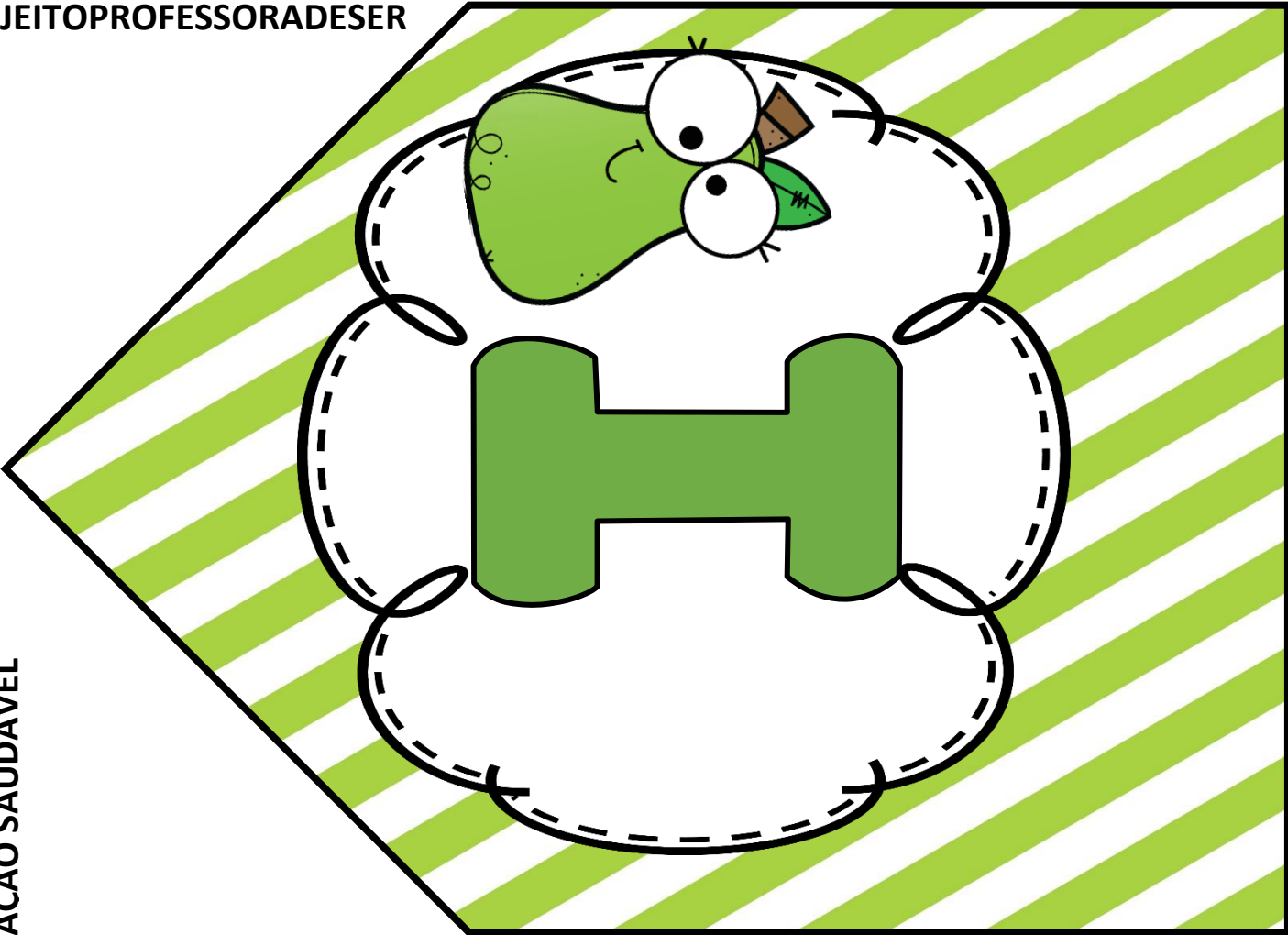


PAINEL - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

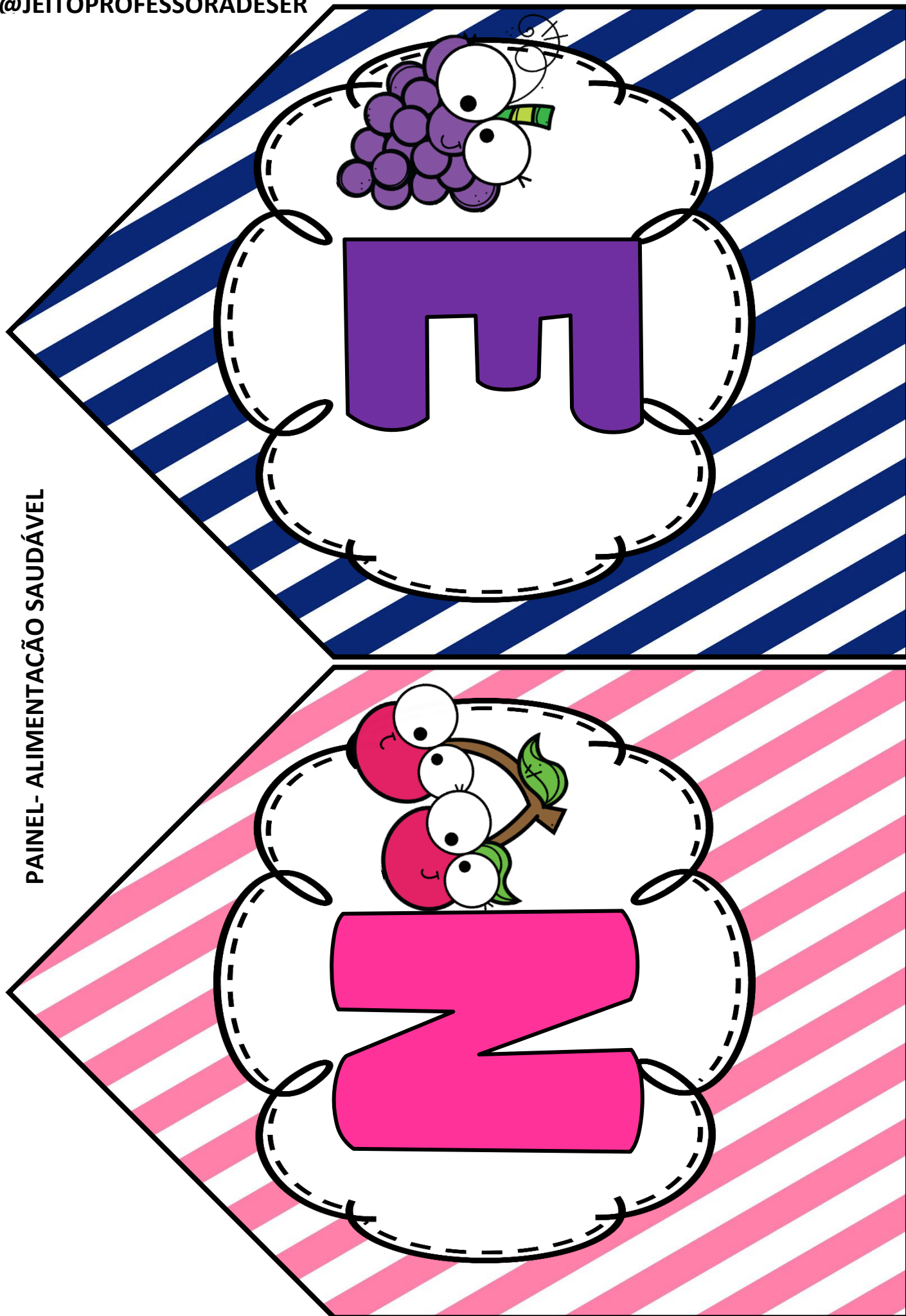


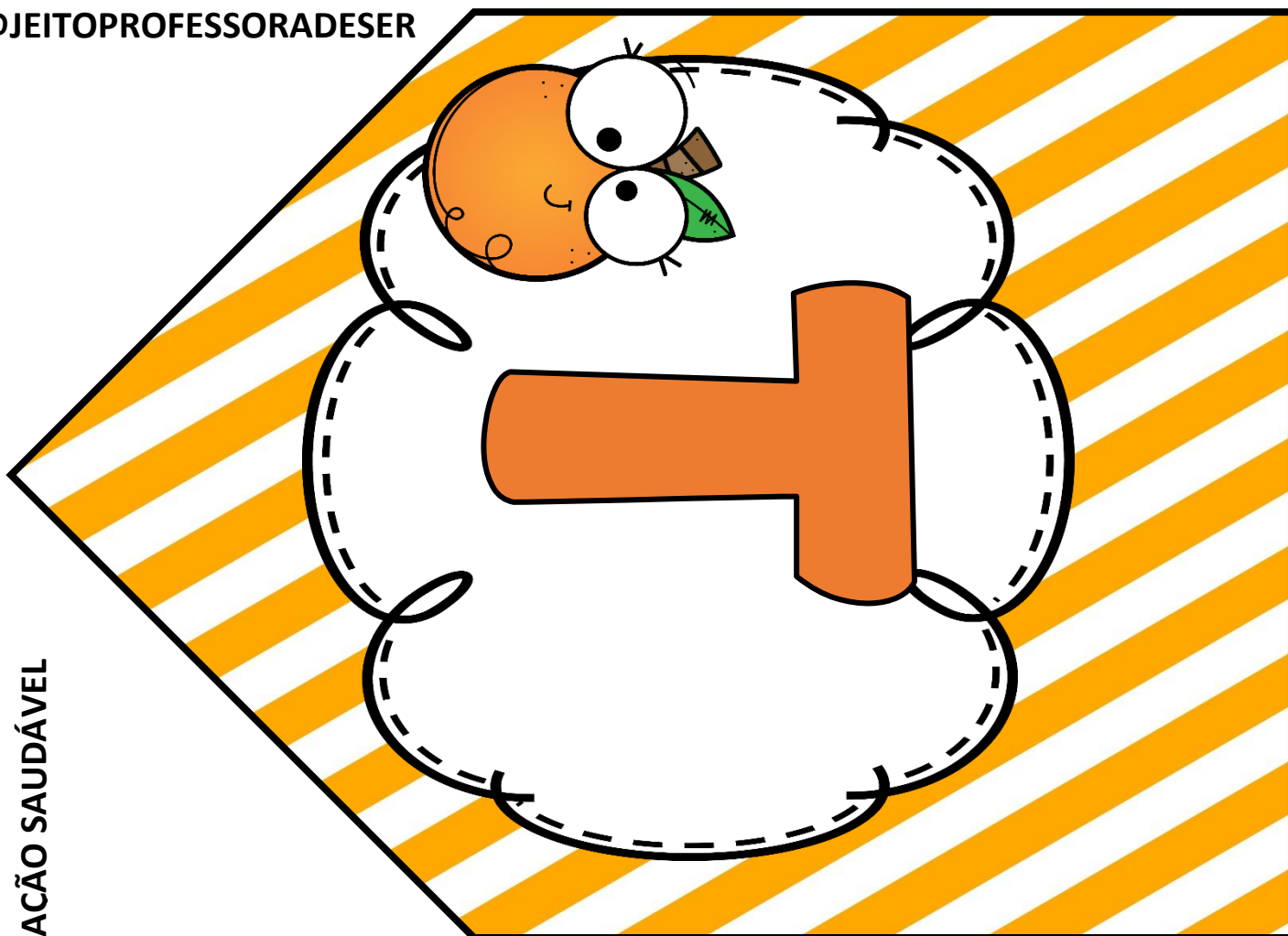
PAINEL- ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



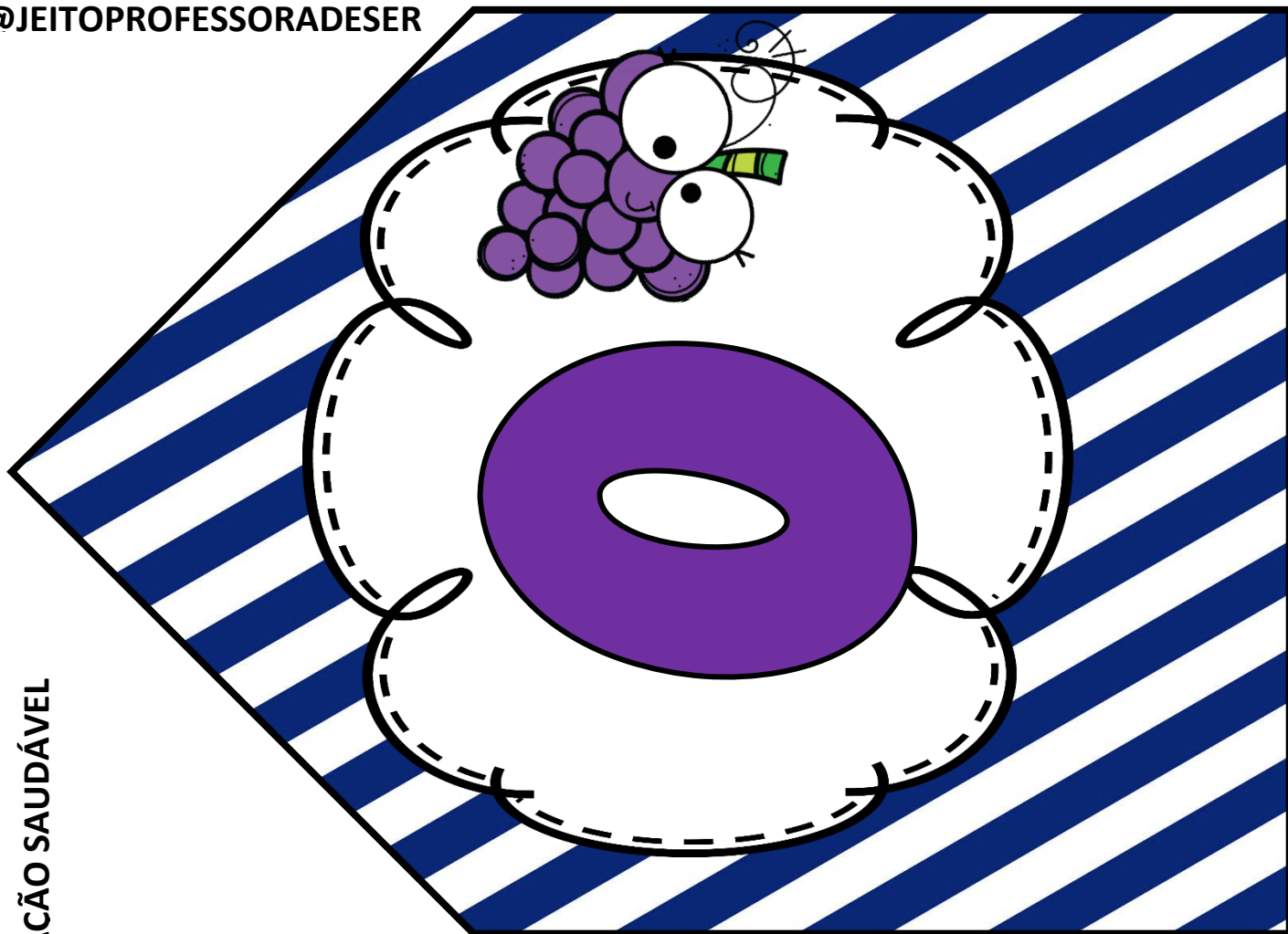


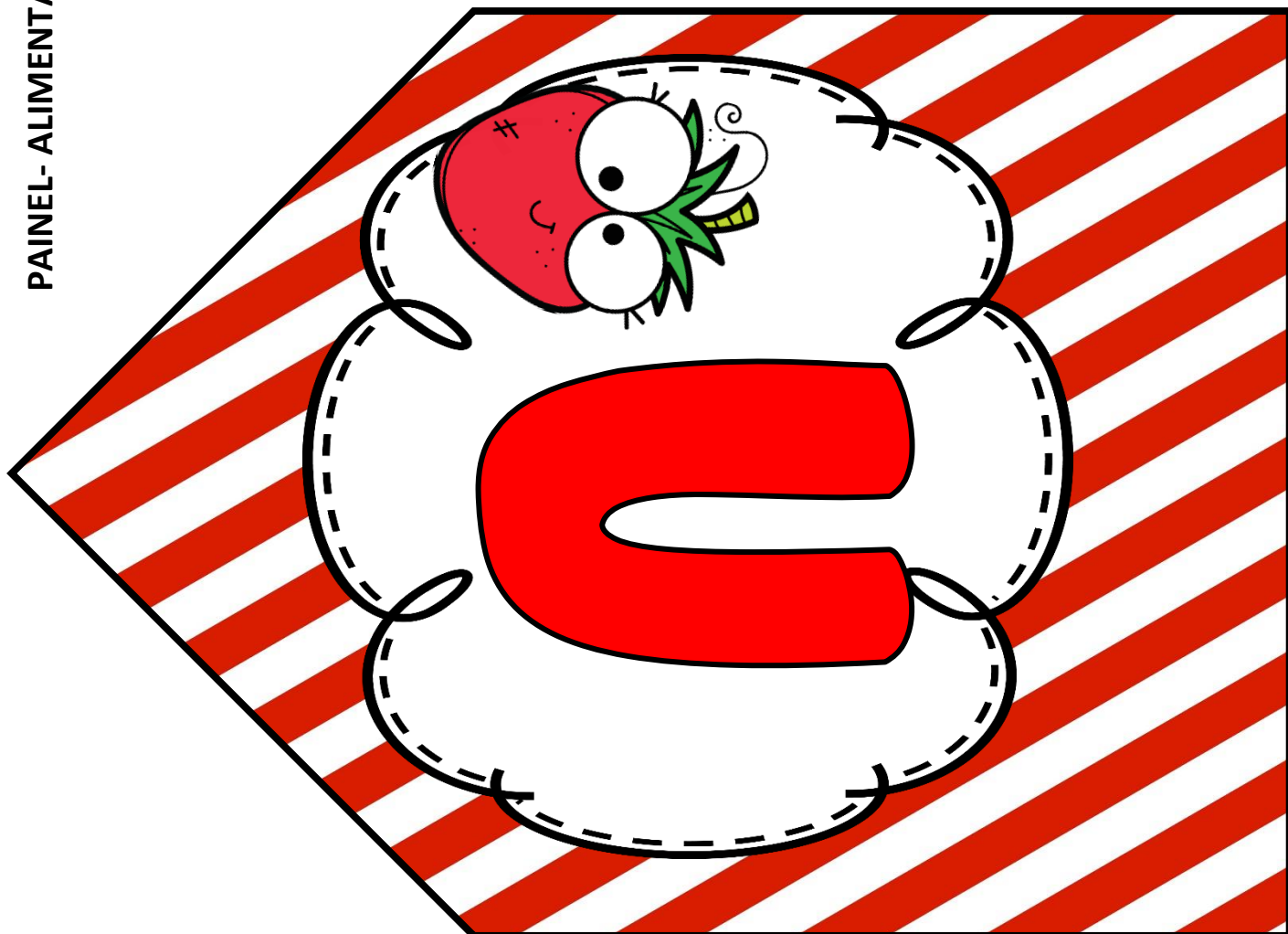
PAINEL- ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL







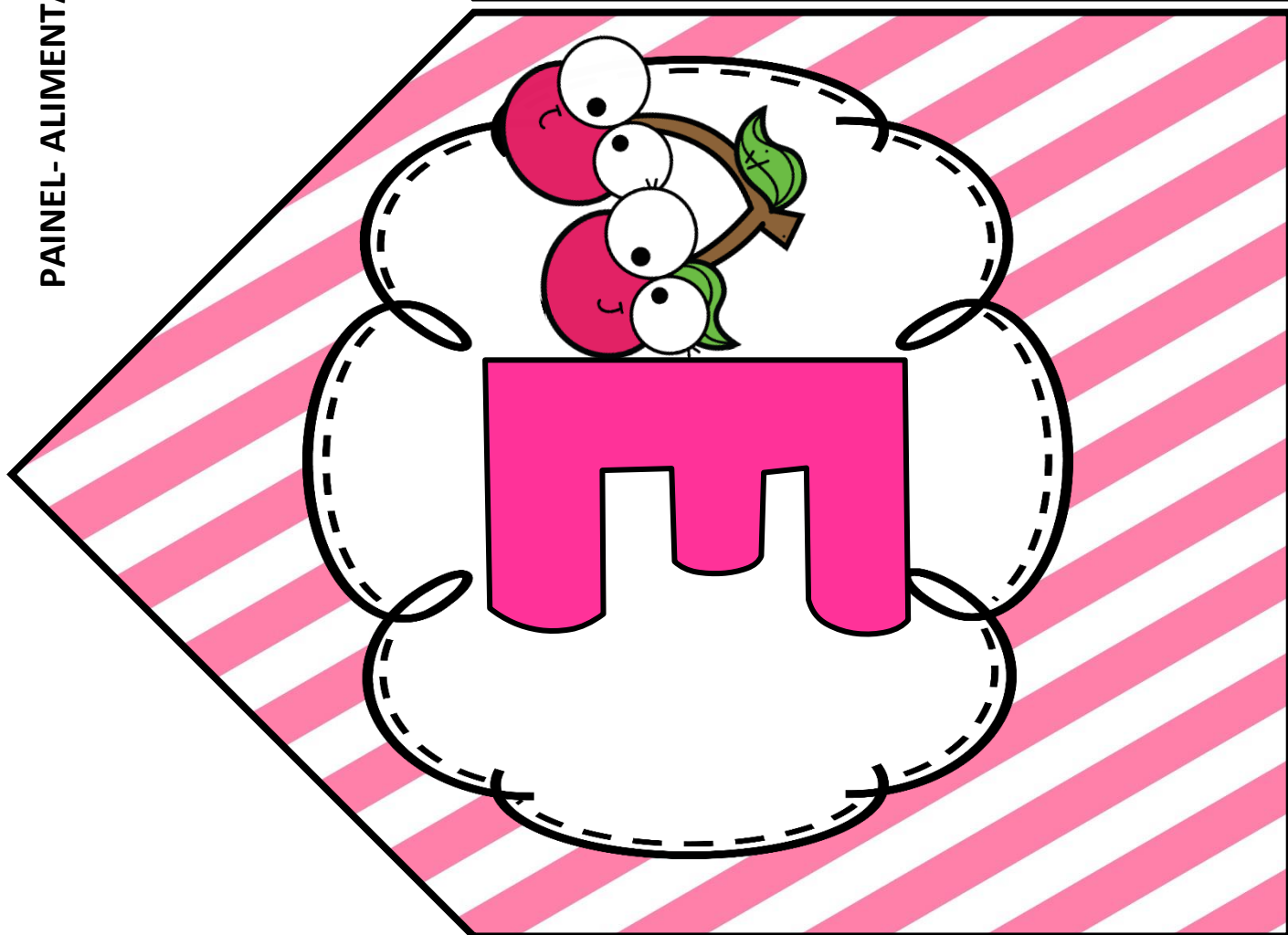
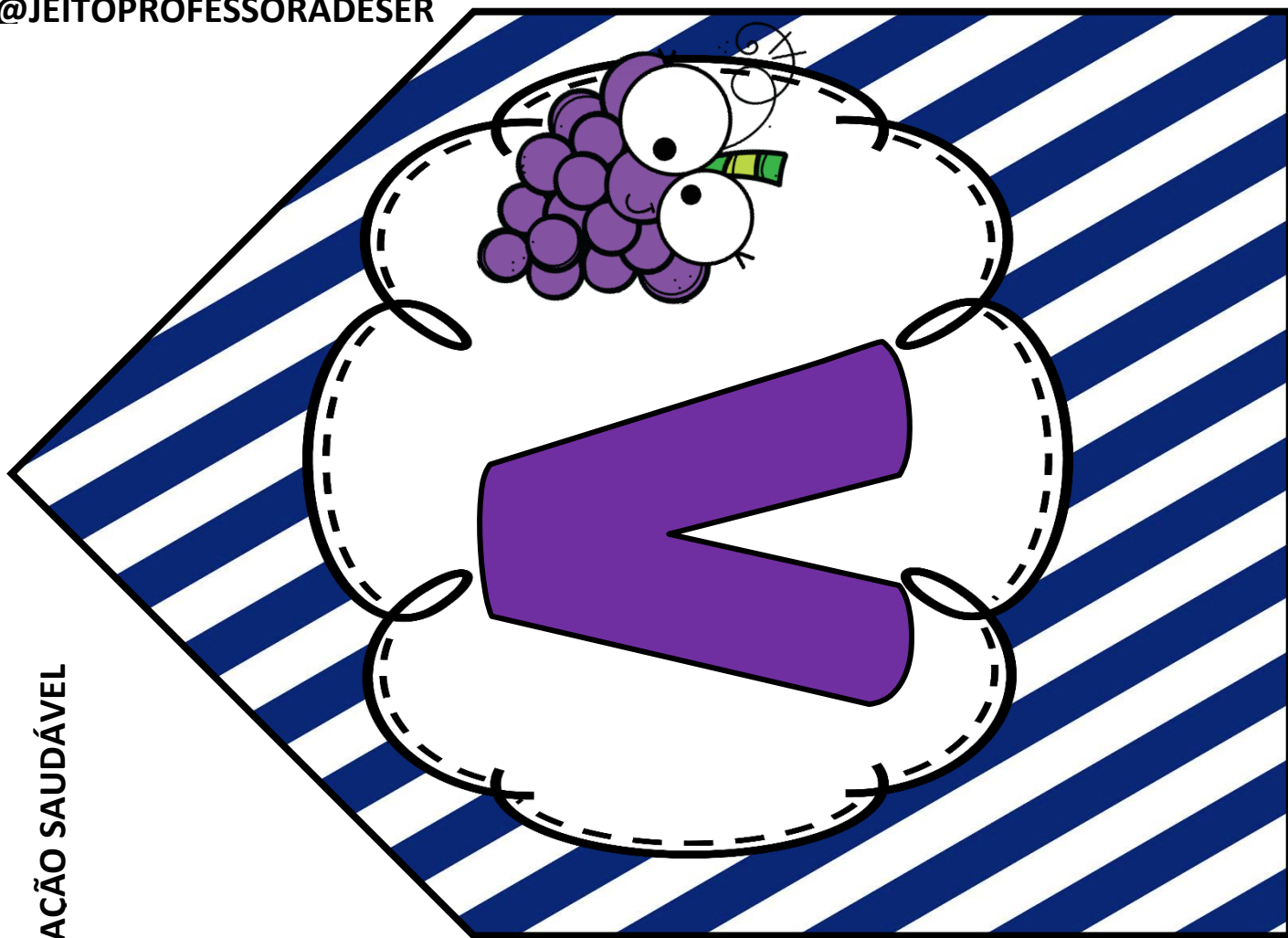


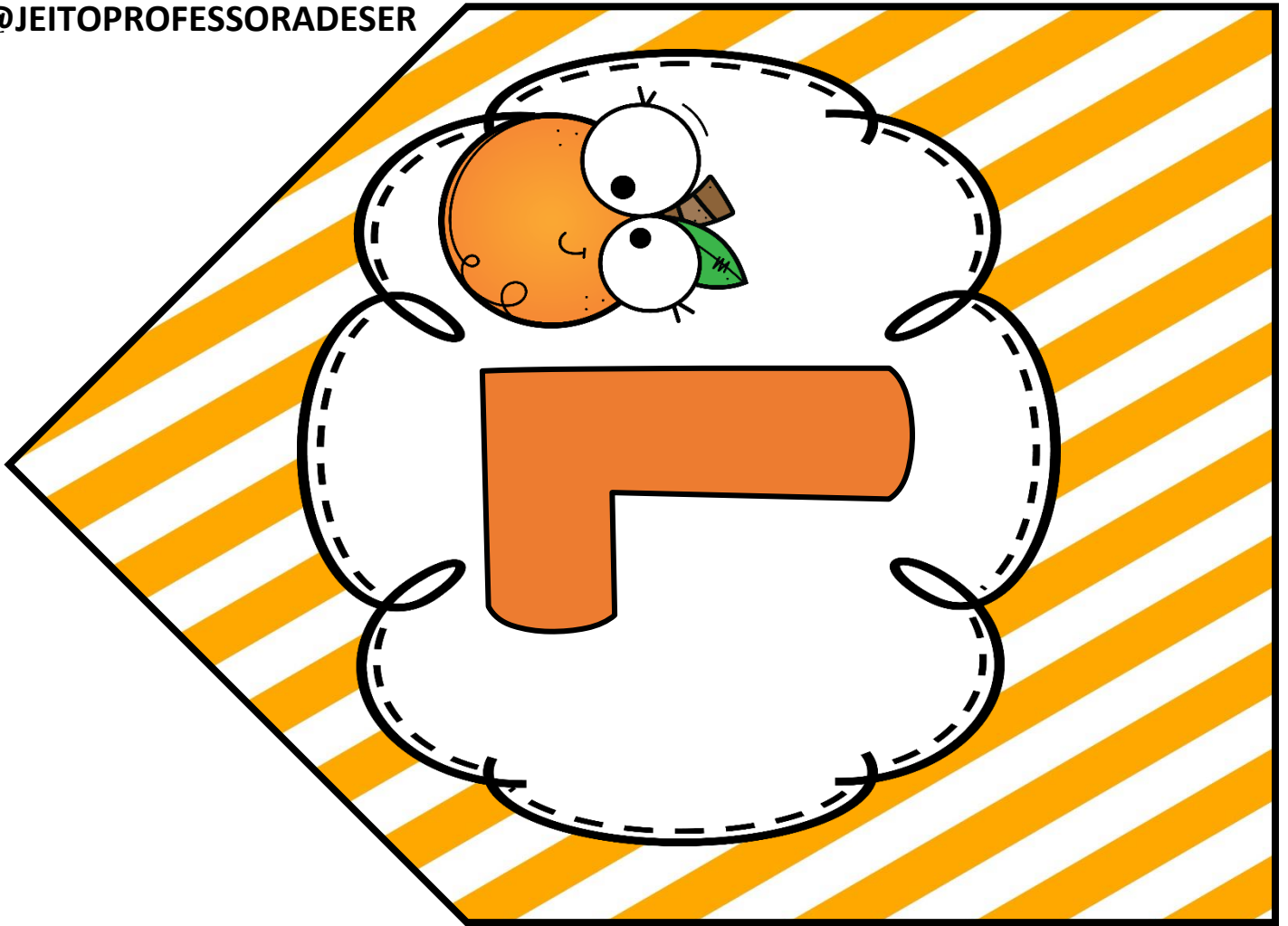


PAINEL- ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



PAINEL- ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL





PAINEL- ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL