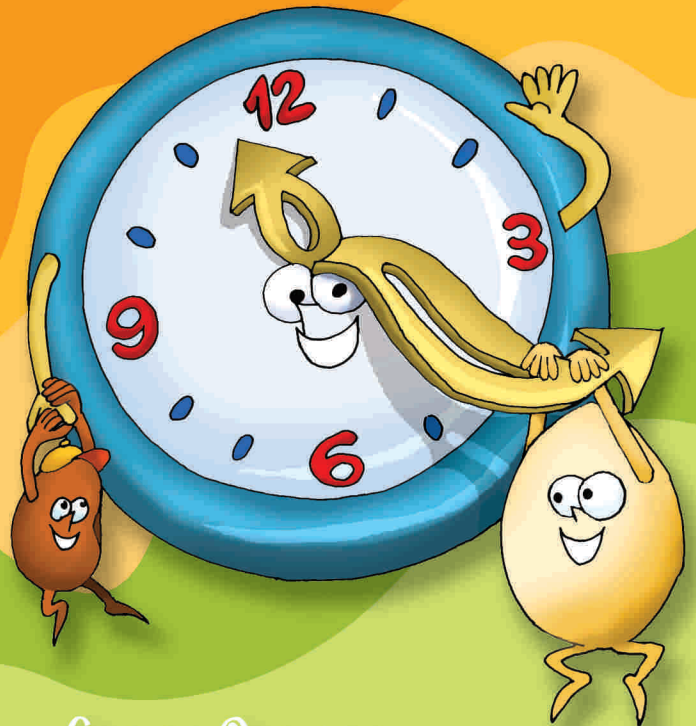


A Aventura dos Alimentos



6 aos 9 anos

A Aventura dos Alimentos

6 aos 9 anos

Texto

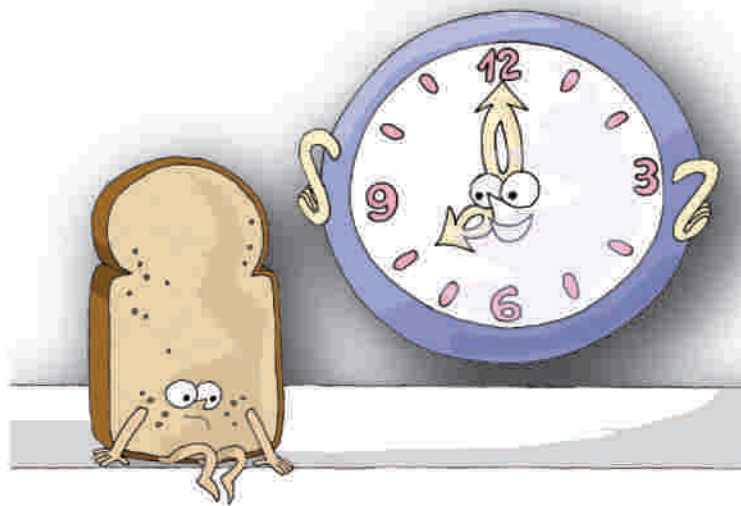
Carmo Faria
Ricardo Oliveira
Teresa Esmeraldo
Teresa São Marcos

Ilustração

Raúl Pestana

Paginação

Nelson Henriques



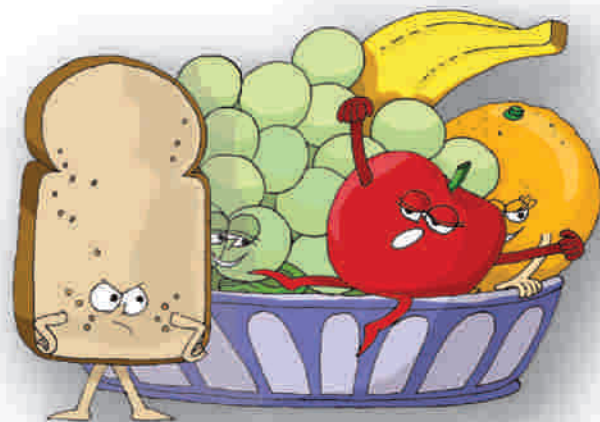
...e os primeiros raios de sol despertavam as frutas que dormitavam na cesta de vimes.

- Uhhaaaa!...Bom dia pão! Disse a maçã que ao espreguiçar-se, espalhou o seu perfume pelos quatro cantos da cozinha.

- Já não era sem tempo suas dorminhocas! Exclamou o pão cansado de esperar...

- Não sejas pão duro! Ficas velho e bolorento - respondeu a maçã enquanto fazia a sua ginástica habitual para sair da cesta.

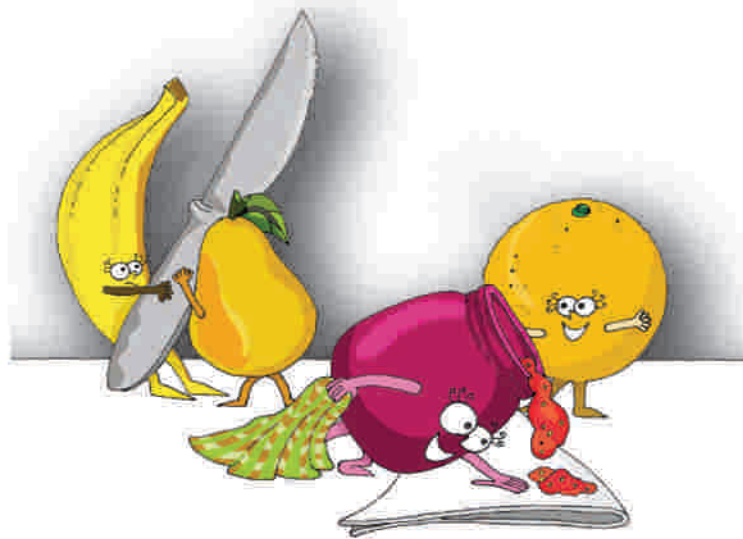
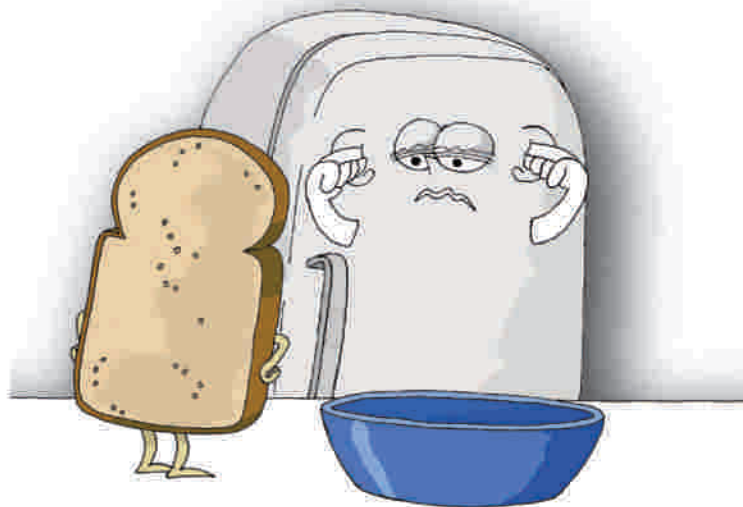
À medida que os minutos passavam, o pão resmungava cada vez mais alto.



- Parece impossível, já não se pode dormir nesta cozinha nem de porta fechada!
- Gritou o leite de dentro do frigorífico.
- Ora essa!? Deita-te mais cedo!
- respondeu de imediato o pão.

O leite era sempre o último a deitar-se, pois eram muitas as vezes que o serviam como última refeição.

- Hoje não saio do frigorífico. Chamem o iogurte! - Reclamou o leite.

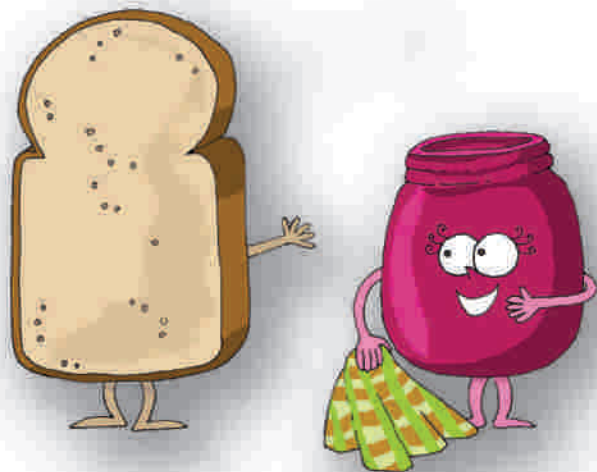


Num fechar de olhos a mesa encheu-se de alimentos. A pêra e a banana, disputavam a faca, o pão continuava à espera do leite, e a compota lambuzava o guardanapo de morango.

- Por favor compota, quantas vezes já disse para não lambuzares os outros
- exclamou o pão.

- Vá lá, deixa que me espalhe nas tuas costas!

- Desculpa compota, mas hoje é o dia da manteiga.



De repente surge a manteiga esbaforida aos gritos pela mesa.

- O iogurte!?...o iogurte!?....

- Cós diabos, o que se passa contigo?

- O iogurte!? ...desapareceu sem deixar rasto. Já procuramos até no congelador, mas o peixe e a carne não o encontraram!

No fundo da mesa, aparece o leite, ajudado pelas atléticas hortalças e o queijo flamengo.

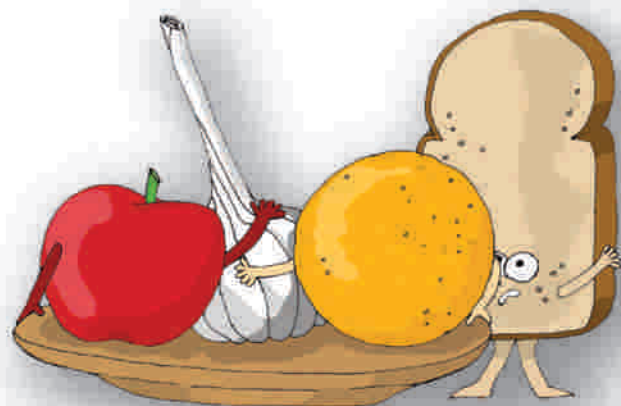
- É terrível! O iogurte não aguenta muito tempo fora do frigorífico, precisamos de encontrá-lo imediatamente.



A cozinha encheu-se de um burburinho inquietante. Nunca havia desaparecido nenhum alimento do frigorífico, uma zona assegurada por um sistema de frio da última geração.

- Mantenham a calma. Vamos perceber o que se passou. Quero que se sentem nos pratos - comandou o pão.

- Ora bem, qual de vós foi o último a falar com o iogurte?

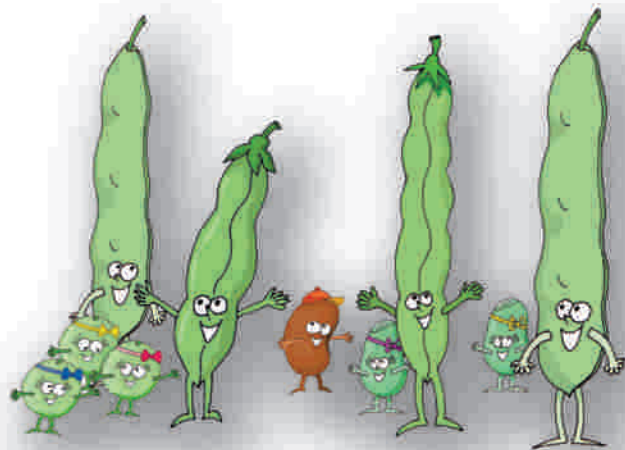


Olharam uns para os outros desconfiados, até que se ouviu uma voz do outro lado da cozinha.

- Meus amigos, precisam de ajuda?

Era o feijão e a sua malta, mais conhecida pelas "leguminosas secas", alimentos da pesada, mas boa gente. Estavam habituados a situações difíceis e sempre prontos a ajudar.

- Precisamos de todos, estamos preocupados com o desaparecimento do iogurte. Venham até ao cimo da mesa - pediu o pão.



O pedido de ajuda passou rapidamente por toda a cozinha. Da prateleira do armário saíram as massas, o arroz e os cereais. Do frigorífico os ovos, a couve e a beterraba. Da dispensa vieram as batatas pouco dadas a correrias pela manhã e até o azeite subiu à mesa com a ajuda das "leguminosas secas".

À medida que foram chegando, sentaram-se por grupos de acordo com as suas funções. A mesa encheu-se de cor e estavam todos prontos para ajudar.

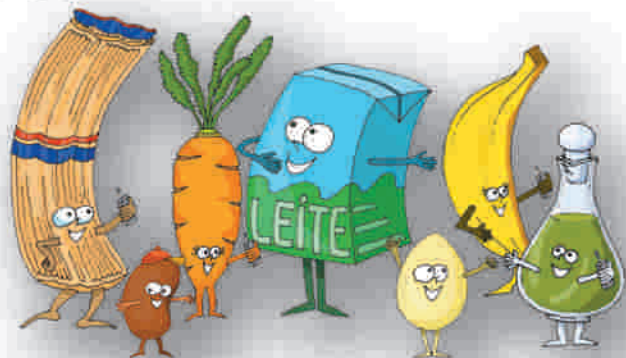
- Meus amigos! O melhor será formar uma equipa. Preciso que cada grupo escolha um alimento, os restantes ficam comigo na mesa a comandar as operações.



Após alguns instantes, estavam prontos para partir. Faziam parte da equipa o azeite, capaz de detectar gorduras animais; o leite, conhecedor de todo o tipo de iogurtes e com provas dadas na recuperação de alimentos; o ovo, mestre em construções e mecanismos afins; o esparguete, campeão em corrida e salto em comprimento; o feijão, perito em operações especiais; a cenoura, habituada a ver ao longe, e por último, a banana, especialista em combinações de alimentos e escorregadelas ao comprido.

A cada alimento da equipa, foi instalado um pequeno aparelho para comunicar com o pão.

- Boa sorte amigos! Mantenham-se alerta.



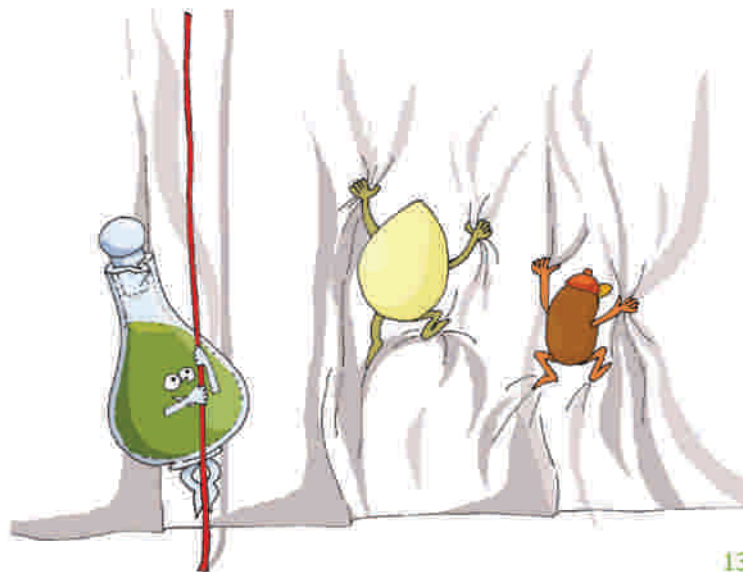
A hora adiantava-se. A equipa desceu a toalha da mesa e rumou até ao frigorífico. Teriam que verificar se haviam vestígios do iogurte.

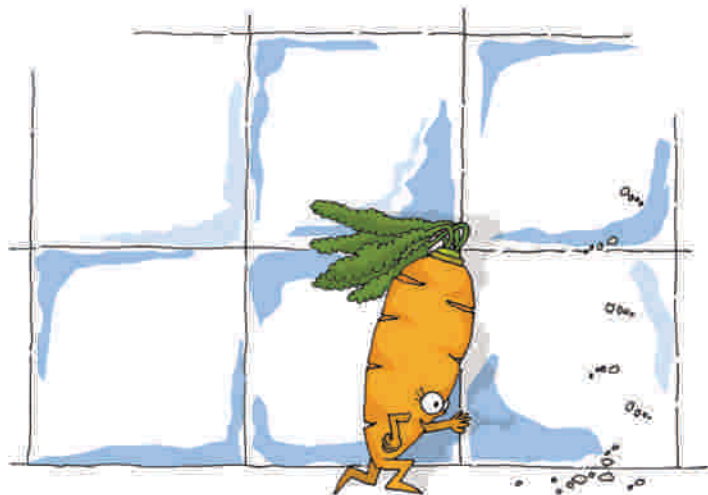
- Azeite! Consegues detectar alguma pista?

- Sim, sim... alguma gordura, mas não é do iogurte.

- Olhem além, conseguem ver? Perguntou a cenoura.

- Onde?... Onde??...





A cenoura desatou a correr e parou adiante.

- Vejam, são restos de açúcar...

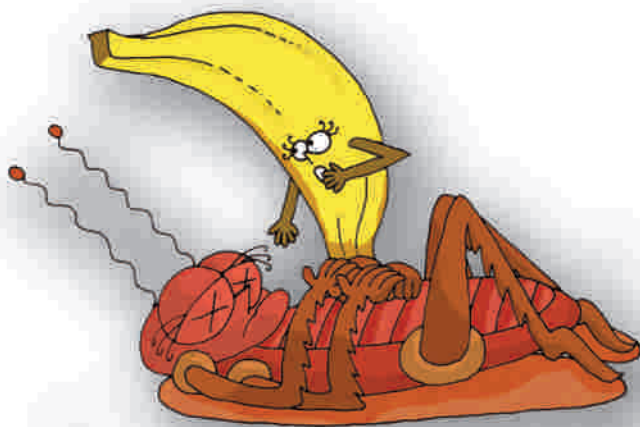
A malta ficou estupefacta com as pegadas de açúcar nos azulejos.

- Mas...isto quer dizer que raptaram o iogurte! - Concluiu o feijão.

- Raptaram o iogurte! - Repetiram todos surpreendidos.

- Cenoura, preciso que continues a seguir o rasto, não há tempo a perder.

Passaram pelos pés do fogão, as pegadas de açúcar eram visíveis apenas pela cenoura. Continuaram pelo tapete da cozinha, encontraram uma barata de patas para o ar. A banana distraiu-se, e ficou para trás a apreciar as enormes antenas.



O leite registava a temperatura, enquanto o feijão não parava de relatar os acontecimentos ao pão que se encontrava na mesa de operações.

Ao contornar o balde do lixo depararam com a entrada para a sala da televisão.

- Pessoal, onde está a banana?

- Não temos tempo a perder.

- Azeite! Derrama um pouco de gordura para sinalizar que entramos na sala - ordenou o leite.

- Certo. Espero que nos encontres, banana! Senão teremos dois alimentos para procurar.



A sala estava escura, os móveis não deixavam passar a luz que teimava entrar pelos tapassóis. Era outro quarto, outro mundo, a cozinha ficava para trás e a banana também.

- Não tenham medo! Vou montar a lanterna a um braço rotativo para que todos possam ver - explicou o ovo.

Não era a primeira vez que as engenhocas do ovo faziam furor entre a malta.

- Bravo! És um ovo de surpresas.

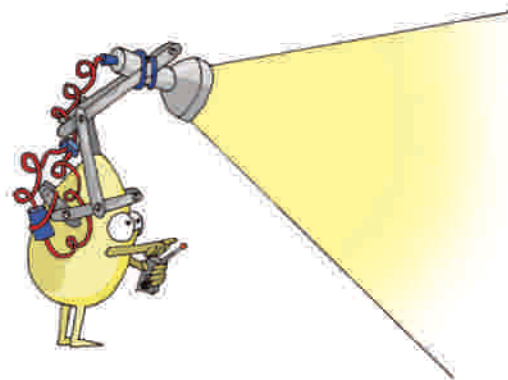
E quando o ovo acende a lanterna uma voz rompe debaixo do sofá:

- Surpresa tenho eu para vocês!

Fez-se silêncio...

- Foste tu que falaste esparguete??

- Não!...



À medida que a luz iluminava em redor, a malta apercebia-se que estava cercada de terríveis figuras, medonhas formas reluzentes, que olhavam de forma gulosa.

- São guloseimas...cuidado, utilizem o leite para vos proteger! - Gritou a cenoura.

- AhAHAAhAHA!, não gostam de surpresas doces?

Eram as guloseimas, grupo de alimentos que vive no armário da sala. O chefe das guloseimas era o temível caramelo, pequeno mas duro, fazia-se acompanhar do gigante chocolate, uma fileira de desequilibrados chupas sem dentes, e dois pastéis de nata gordurosos.



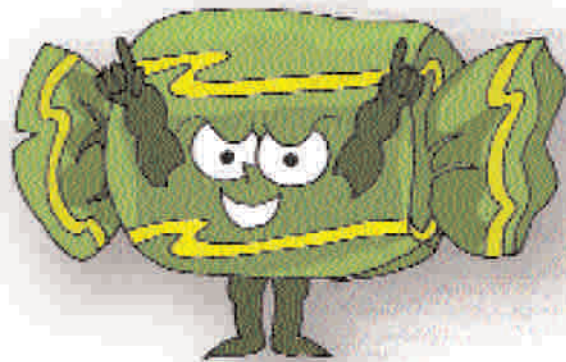
- Agora compreendo o rasto de açúcar e as manchas de gordura...

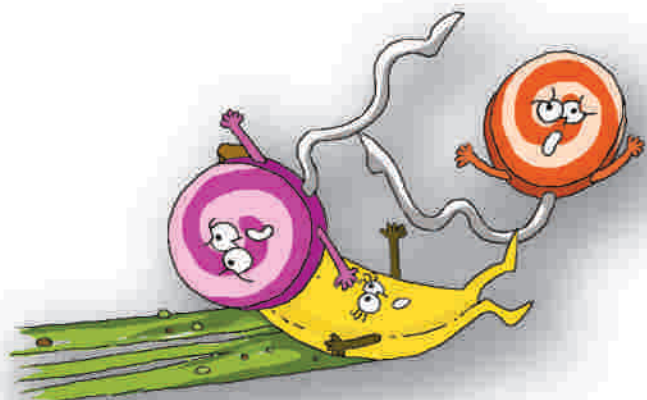
- Onde está o iogurte? - Perguntou o esparguete.

- Tem calma, meu rapaz! Prendemos o iogurte na arca congeladora. O vosso amigo iogurte natural está prestes a ser transformado em iogurte de chocolate. AHahhhAHAAH!...

O caramelo planeava tornar todos os alimentos saudáveis em guloseimas ricas de açúcar e gordura. Se assim acontecesse ficariam todos doentes.

- Chupas! Levem estes alimentos para a arca congeladora.





A situação estava complicada, os chupas eram muitos e pegajosos, e o chocolate gigante era demasiado forte. Havia que tomar uma decisão rapidamente: salvar o iogurte ou fugir para a cozinha.

Eis que nesse preciso momento, entra na sala a banana, que escorrega na gordura do azeite e disparada derruba os chupas de uma enfiada...

- Ao ataque pessoal! - Ordenou o feijão. Seguiu-se uma batalha alimentar, sem talheres nem pratos, que ficou na história. O feijão atirou-se com unhas e dentes ao caramelo, o esparquete enrolou-se ao chocolate, e com a ajuda da cenoura, partiu-o aos bocadinhos. O leite, o ovo e o azeite deram uma sova nos pastéis, e a banana ficou presa debaixo da carpete.

Depois de tamanha tarefa era tanto o açúcar e a gordura pelo chão, que as guloseimas renderam-se e voltaram para o armário da sala.



- Missão cumprida!

- Ainda não. Falta-nos libertar o iogurte da arca congeladora - lembrou a cenoura.

Os sete valentes não perderam tempo e seguiram ansiosos em busca do iogurte. O esparguete era quem corria mais depressa. Bem lá atrás, o feijão relatava as peripécias ao pão que na mesa da cozinha pasmava com tamanha aventura.

Chegaram à arca congeladora. Era importante que entrasse alguém que suportasse baixas temperaturas. O leite foi o escolhido e usando umas ventosas preparadas pelo ovo, lá subiu...

Logo que o leite abriu a arca, acendeu-se a luz.



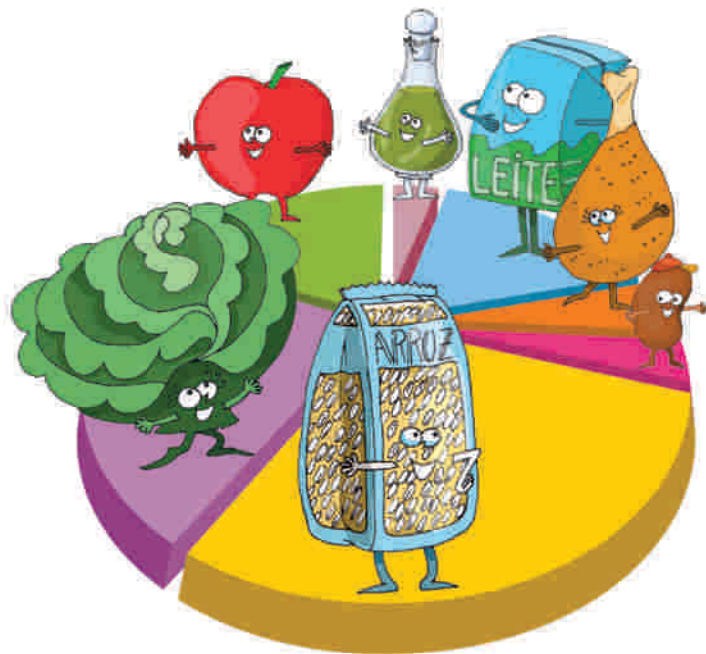
O iogurte estava deitado. As baixas temperaturas deixaram-no imóvel. Ao lado, encontravam-se vários sacos de ervilhas e favas que suspiraram de alívio por ver que não eram as guloseimas.

Passados alguns minutos, o iogurte despertou e ficou muito contente por reconhecer os amigos.



De volta à mesa da cozinha, formaram uma roda de alimentos e festejaram o retorno do iogurte.

- Nunca o pequeno almoço fora servido tão tarde e com tanta alegria!



Descobre as letras que faltam de modo a obteres nomes de frutos e legumes.

C _ u v _

P ê _ _

_ e _ j ã _

L i _ ã _

_ _ p _ n _ f _ _

A _ o _ a

C _ b _ l _

_ _ v _ l h _

A _ h _

A _ e i _ o _ a

N _ _ o

L _ r _ _ j _

A _ f _ c _

_ _ ç _

T o _ _ t _

B _ n _ n _

P _ p _ n _

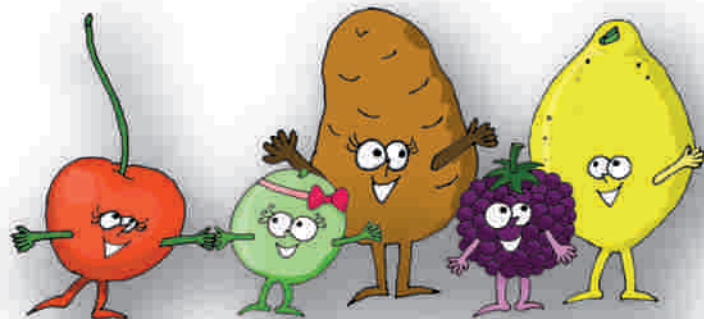
_ _ a

C _ n o _ _ a

_ o _ a _ g _

B _ t _ t _

C _ _ e j _



Ordena as sílabas por forma a obteres
nomes de alimentos.

ti len lha _____

fa al ce _____

quei re jão _____

ge tan na ri _____

di sar nha _____

pa es da _____

pim la ne pi _____

pi di ro os _____

ma to te _____

lan me cia _____

RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES DOS 6-9 ANOS DE IDADE

Mensagens aos Pais/Educadores

Dos 6 aos 9 anos o crescimento é menor do que no período anterior: a criança cresce menos e o ganho de peso à custa dos ossos, músculos e vísceras é maior.

Nestas idades as crianças aceitam de uma forma consciente as normas e o seu significado e finalidade, o que torna esta ocasião ideal para a promoção e aquisição de conhecimentos e hábitos relacionados com uma alimentação saudável, que se espera que perdure com o tempo. Digamos que o propósito da alimentação nestas idades é educar para uma alimentação saudável ao longo da vida.

Para alcançar este objectivo é necessário obter uma boa participação do meio escolar e do meio familiar. Em ambos os casos as mensagens e as instruções deverão ser claras e concordantes, como meio de participação no mesmo projecto educativo.

Ao nível escolar seria desejável que a educação alimentar tivesse uma vertente prática na promoção de hábitos saudáveis.

Ao nível familiar é importante o esclarecimento dos pais e a boa vontade e firmeza destes para fazer cumprir comportamentos alimentares saudáveis.

As crianças em idade escolar mostram especial preferência pelos produtos lácteos, pratos à base de massa, arroz e alguns tipos de carne. O peixe, as verduras e algumas preparações com legumes estão englobadas dentro da chamada aversão alimentar neste grupo etário. As saladas e as frutas são razoavelmente aceites.

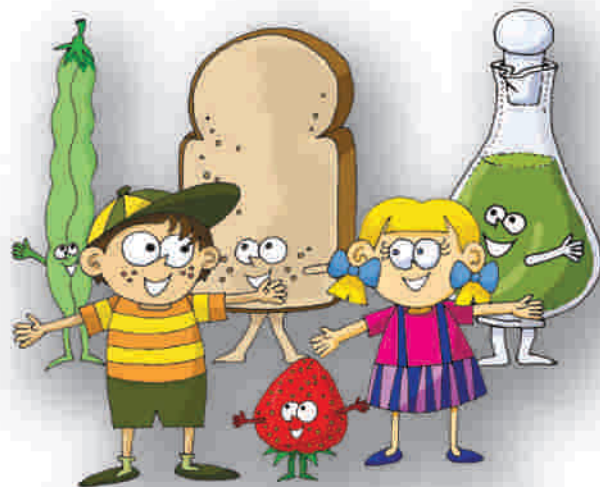
É importante recolher o máximo de informação possível sobre as preferências alimentares dos escolares para tentar recomendar o aporte daqueles alimentos, que sendo menos aceites, contribuem de maneira adequada para um padrão alimentar saudável.



Mensagens para ti

Lembras-te como aprendeste a andar de bicicleta? O mais importante era manter o equilíbrio. Uma vez conseguido, podias pedalar comodamente para que as rodas girassem e a bicicleta andasse.

Isto é precisamente o que se passa quando escolhes a tua comida. Se conseguires adequar a quantidade e o tipo de alimentos que consumes, todos os órgãos do teu corpo realizam a sua missão e o organismo funciona de uma forma eficaz.



Variedade

Sabias que para gozares de boa saúde tens de ingerir diariamente mais de 40 vitaminas e minerais diferentes?...

Tal como a bicicleta é feita de diferentes materiais, também necessitas de diferentes alimentos.

Como não existe um alimento que contenha todas as vitaminas e minerais, é muito importante que selecciones cada dia uma variedade de alimentos, pois a melhor forma de fazer uma alimentação equilibrada consiste em comer todos os dias alimentos diferentes.



Exercício físico

Já pensaste quantas horas passas sentado na escola a ouvir a professora, em casa a ver televisão ou na casa do amigo a jogar computador?...

Tal como as bicicletas enferrujam se não as usares com frequência, os teus músculos e os teus ossos também necessitam de actividade. O exercício é indispensável para manter em forma o coração, fortalecer os ossos e pode ser muito divertido, por isso procura realizar algum tipo de exercício todos os dias.

Os jogos que praticas no recreio, como futebol, correr ou saltar à corda, são bons exemplos. A natação é um dos desportos mais benéficos para a saúde, pelo que sempre que fores à praia aproveita para nadar.



Pequeno almoço

Qual o teu pequeno almoço favorito? Uma taça de leite com cereais e um sumo de fruta natural? Ou talvez um pão de mistura com queijo e uma peça de fruta? Ou ainda uma tosta de fiambre com iogurte e fruta?

Certamente já foste para a escola sem tomar o pequeno almoço. Notaste que não resolveste bem os problemas, não prestaste tanta atenção ao professor e ficaste mais cansado ??

Se tomares o pequeno almoço isto já não acontece ! Melhoras o teu rendimento na escola, fazes os desenhos com mais precisão e resolves mais rapidamente os problemas de matemática.

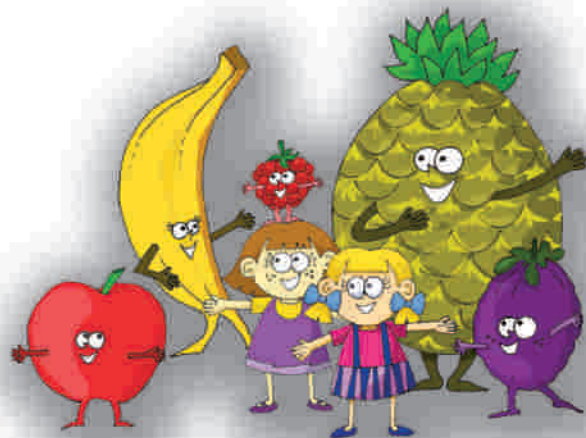
Juntamente com o lanche da manhã ficas com energia extra para poderes correr no recreio.



Fruta

Depois de correres e brincares com os teus amigos nada melhor que um alimento que te ajude a recuperar a força. A fruta oferece uma pequena quantidade de energia que ajuda o teu corpo a andar, mas também fornece vitaminas, minerais, fibras e água que o ajuda a funcionar. A fruta aumenta a tua resistência contra as doenças e põe o teu aparelho digestivo a trabalhar.

Sempre que a queiras provar podes juntar a qualquer alimento ou refeição que te agradar.



Produtos da horta

Sabias que nos produtos da horta (legumes, hortaliças e leguminosas) além da variedade de vitaminas e minerais, também podes encontrar minúsculas escovas (fibras) que limpam o teu corpo e ajudam a eliminar o que não necessitas ?

Dá cor ao teu prato e inclui este grupo de alimentos em todos os almoços e jantares. Nas merendas podes adicioná-los aos sumos e às sandes.

Prefere os produtos da época, pois são os mais ricos em vitaminas e minerais.

Lembra aos teus pais o melhor dos hortícolas!...

- Lavar os produtos inteiros e por descascar;
- Cortar, descascar e triturar imediatamente antes de serem consumidos, crus ou cozinhados;
- Cozinhar com pouca água ou se possível, a vapor em recipientes tapados durante o mínimo tempo possível;
- Colocar na água apenas quando esta iniciar a fervura.
- Aproveitar a água de cozedura ou preferir os métodos culinários como sopas, caldeiradas e ensopados;



Açúcar e Sal

Como é do teu conhecimento o açúcar e o sal não são alimentos; são ingredientes que disfarçam o verdadeiro sabor dos alimentos. Estes ingredientes quando consumidos em excesso são prejudiciais para o teu corpo. Desta forma quando adicionas açúcar ou sal aos alimentos tem cuidado com a quantidade.

Alguns dos alimentos que compras já contêm muito açúcar escondido: bolachas, chocolate, refrigerantes, bolos, gomas e outras guloseimas. Os alimentos salgados além do sal possuem elevada quantidade de gordura: batatas fritas de pacote, salsicharia, queijos salgados, molhos.

Escolhe estes alimentos em épocas festivas no final das refeições.



Refeição

A refeição não serve apenas para te alimentares mas também para conviveres com a família e amigos. Uma refeição saudável implica uma escolha adequada dos alimentos, uma boa mastigação e saber estar à mesa.



ACTIVIDADES PARA CRIANÇAS DOS 6-9 ANOS

@ telefone

Objectivo: conseguir transmitir uma frase por inteiro.

Os alunos formam uma roda na sala de aula com o objectivo de reproduzir sem qualquer alteração uma frase que foi transmitida pela professora em voz baixa ao primeiro aluno. O aluno deverá repeti-la apenas uma vez ao ouvido do colega do lado e assim sucessivamente até chegar ao último aluno da roda.

Exemplos de frases:

- O azeite é a melhor gordura vegetal
- Não devo vir para a escola sem tomar o pequeno almoço.
- O feijão verde é rico em minerais, fibras e vitaminas.

Adivinha o que comi

Um aluno deverá escolher um alimento e dar pistas para que os colegas adivinhem o alimento escolhido. Sugestão: falar da cor, forma, modo de confecção, origem, etc.

Identifica o alimento

O aluno deverá fazer corresponder o alimento com as características que lhe são fornecidas.

Exemplo:

Água

- Hidrata o teu corpo

Grão Bico, Feijão, Lentilha, Tremoço, Ervilha, Fava

- São bons substitutos da carne e do peixe.

Peixe, carne e Ovos

- Constrói e repara o teu organismo.

Fruta

- Protege contra as doenças.

Legumes e hortaliças

- Faz o teu intestino funcionar bem.

Arroz, batata, pão, massa, batata doce, inhame, milho...

- Dão energia para o teu dia.

Azeite, manteiga, banha...

- Precisas em pequenas quantidades.

Leite, iogurte, queijo...

- Ajudam os teus ossos a crescer.

Adivinha o intruso

Entre os vários alimentos do mesmo grupo da roda dos alimentos é colocado um ou dois alimentos que pertencem a outro grupo. O aluno terá que descobrir quais os alimentos que não fazem parte desse grupo.

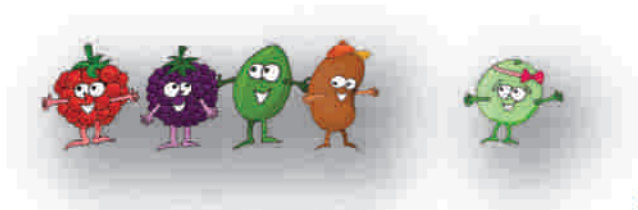
Descobre quem saiu

Durante alguns minutos o aluno observa um conjunto de alimentos do mesmo grupo. Sem que o aluno veja é retirado um alimento. O alimento em falta deverá ser descoberto pelo aluno.

Mímica

Um aluno representa por gestos um alimento que deverá ser identificado pelo resto da turma.

Coloca as letras pela ordem correcta e descobre um alimento.



Encontra as 22 palavras relacionadas com a alimentação.



- | | |
|---------|---------|
| Alface | Massa |
| Arroz | Melão |
| Banana | Morango |
| Carne | Nabo |
| Cebola | Ovos |
| Cenoura | Pão |
| Cereja | Peixe |
| Couve | Pêra |
| Feijão | Tomate |
| Laranja | Uvas |
| Limão | |
| Maçã | |