

Nutrição Divertida

Segredo dos Pequenos Super-Heróis!



Lu Furtado

Conteúdo

- I** Introdução
- II** O Prato do Super-Herói!
- III** As cores da energia
- IV** A Missão dos Pequenos Exploradores!
- V** O Vilão dos Dentes e da Energia!
- VI** O Grande Desafio da Semana!

CAPITULO I

Nutrição Divertida: O Segredo dos Pequenos Super- Heróis!

Era uma vez um mundo cheio de crianças superpoderosas!

Elas corriam, brincavam, aprendiam e se divertiam.

Mas você sabia que todos esses poderes vêm da comida que elas comem? Sim!

Cada alimento é como uma poção mágica que dá energia, força e proteção para as crianças crescerem fortes e saudáveis.

Vamos embarcar nessa aventura e descobrir como montar um prato poderoso!

O Prato do Super-Herói!

Imagine que o seu prato é um tabuleiro de jogo. Para ganhar essa partida da saúde, você precisa juntar todas as pecinhas certas. Aqui está o segredo:

- **Carboidratos:** São como o combustível de um carrinho de corrida! Arroz, pão, batata e macarrão dão energia para brincar o dia todo.
- **Proteínas:** Constroem os músculos dos super-heróis! Ovos, carne, frango, peixe e feijão ajudam a ficar forte como um verdadeiro campeão.
- **Vitaminas e Minerais:** São os escudos protetores! Frutas e verduras ajudam o corpo a se defender contra inimigos invisíveis, como os germes.
- **Água:** O superpoder escondido! Beber água é essencial para manter o corpo hidratado e pronto para qualquer aventura.

As Cores da Energia!

Que tal transformar seu prato em um arco-íris?

Cada cor dos alimentos traz um poder diferente:

Vermelho: Como o morango e o tomate, dão energia extra!

Amarelo e Laranja: Cenoura, manga e abóbora deixam a visão de lince!

Verde: Espinafre, alface e brócolis dão superforça!

Roxo e Azul: Uva e berinjela protegem o corpo como um escudo!

A Missão dos Pequenos Exploradores!

Agora que você conhece os poderes da comida, que tal brincar de "Caça aos Superalimentos"?

Peça ajuda para os adultos e tente encontrar no mercado ou na feira alimentos de todas as cores.

Depois, crie um "prato poderoso" misturando cores e nutrientes!

O Vilão dos Dentes e da Energia!

Cuidado!

Existe um vilão que tenta atrapalhar os super-heróis: o excesso de doces e refrigerantes!

Eles podem deixar você cansado e sem energia.

Comer um docinho de vez em quando está tudo bem, mas os verdadeiros campeões sabem equilibrar a alimentação!

O Grande Desafio da Semana!

Que tal um desafio?

Cada dia da semana, tente comer uma fruta e um legume diferente.

Marque pontos e, no final, veja quantos superpoderes você conseguiu juntar!

Lembre-se: comer bem é como montar um quebra-cabeça!

Com cada pedacinho certo, você cresce forte, esperto e pronto para encarar qualquer missão!

Agora, é hora de entrar nessa aventura e se tornar um verdadeiro super-herói da saúde! ✨