



OS SUPER SAUDÁVEIS PATRULHA DE HERÓIS





Livreto infantil produzido com o intuito de democratizar o acesso à informação sobre o quinto capítulo do Guia Alimentar Brasileiro (BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.)

Fonoaudiologia | UFRGS

Alimentação e Nutrição no Ciclo de Vida.

Autores: Ana Clara Jardim da Silva, Carolina Gonçalves Ciceri, Ingrid Eismann Moraes, Marvin Azevedo Silva e Thaís França Maciel.

Organização e orientação: Prof^a. Dr^a. Letícia Souza Muza.

U58s Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Faculdade de Medicina.

Os super saudáveis: patrulha de heróis / Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Faculdade de Medicina; organizado por Leticia Souza Muza (FAMED/UFRGS) – Porto Alegre: UFRGS, 2022.

47p.

ISBN E-Book: 978-65-00-57467-8

1. Educação alimentar e nutricional 2. Nutrição infantil 3. Alimentação saudável
4. Crianças I. Muza, Leticia Souza, org. III Título.

NLM: QU145

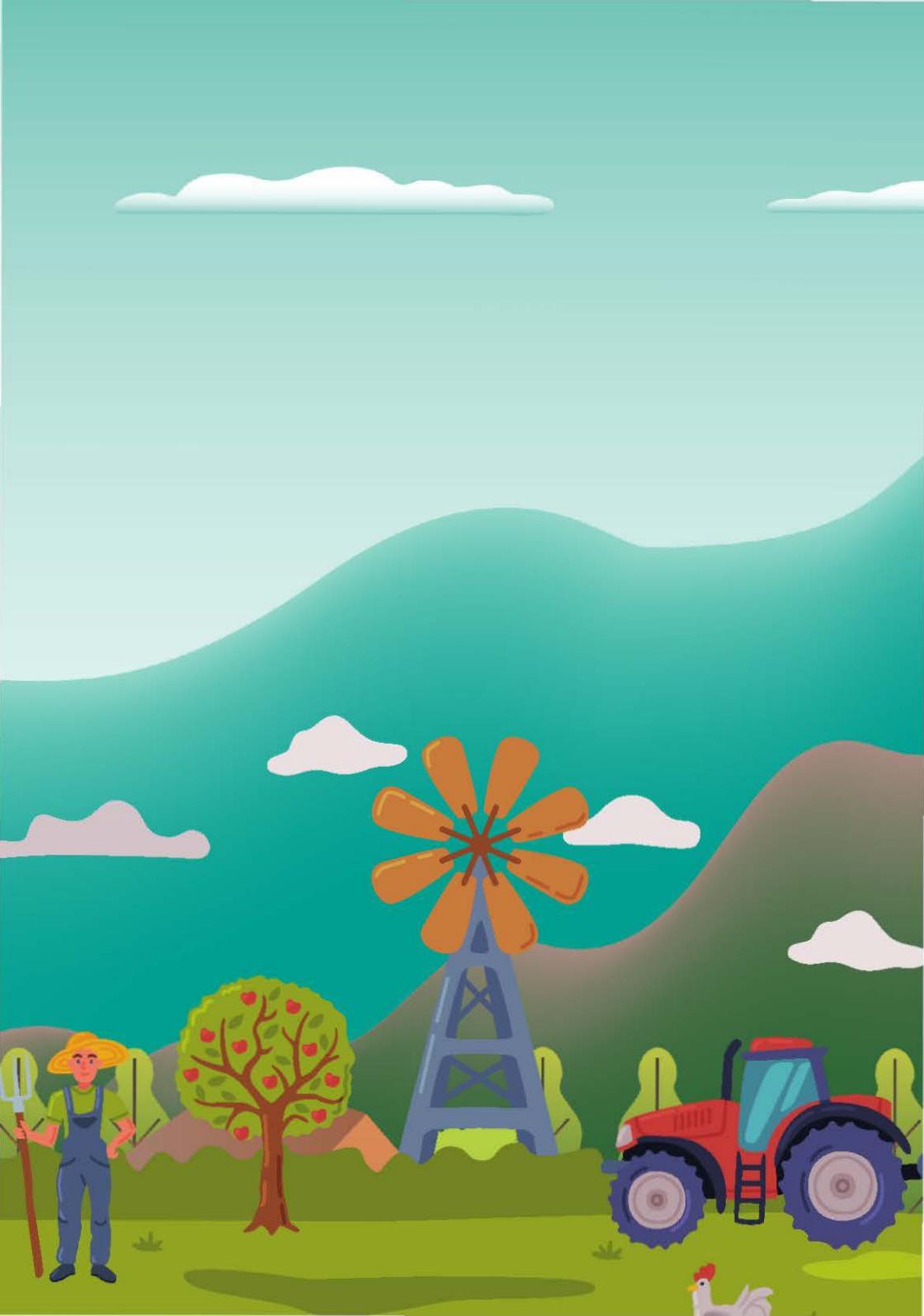
DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
(Bibliotecária Shirlei Galarça Salort – CRB10/1929)

ERA UMA VEZ...

Um grupo de quatro amigos que viviam em
uma pequena cidade chamada
Vila Moinhos.

Era um lugar muito tranquilo onde as
crianças podiam brincar juntas na rua e
onde quase todo mundo se conhecia.







JUJU, PEDRO, LÈO E ISABELA,

por exemplo, se conheciam desde que nasceram e faziam quase tudo juntos: iam pra escola, estudavam na mesma sala, brincavam juntos quando voltavam pra casa e dividiam muitos sonhos uns com os outros.

Talvez o maior sonho que todos eles tinham era o de terem super poderes, mas não era só isso: eles sonhavam em ser uma

PATRULHA DE SUPER-HERÓIS!



Nessa patrulha, cada uma das crianças teria um super-poder que combinava com o que mais gostavam:

- Eu quero ter muita força e velocidade! - dizia Léo, que adorava brincar de corrida e se pendurar nos brinquedos da pracinha.

- E eu vou ser uma Super-Heroína Pop, vou ter uma voz tão linda que vou ser chamada para muitos shows - sonhava Juju.

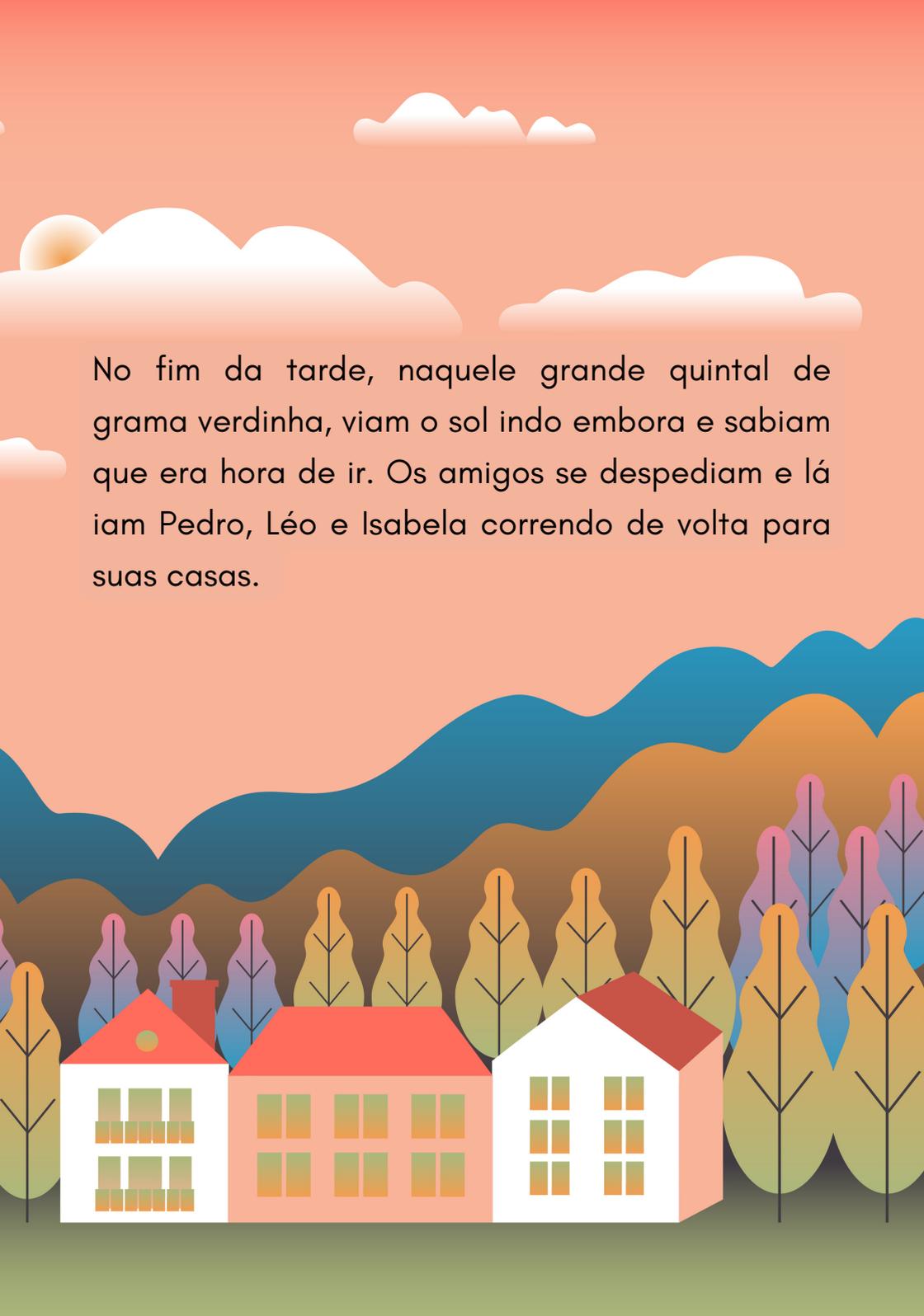
- Eu queria ter o super-poder do conhecimento: saber muito sobre um montão de coisas! - almejava Pedro.

- Ah, eu acho que eu queria poder ajudar muita gente e salvar o mundo - idealizava Isabela.



The illustration features a warm, orange-hued sky with several white, fluffy clouds. In the background, there are rolling hills or mountains in shades of blue and brown. The middle ground is filled with a variety of trees in different colors, including purple, blue, green, and yellow. In the foreground, there are two houses: one is a smaller house with a red roof and a chimney, and the other is a larger, two-story house with a red roof and multiple windows. The overall style is simple and colorful, typical of children's book illustrations.

Todo dia, depois que já tinham chegado da escola e almoçado, eles iam pra casa de Juju e passavam a tarde criando milhões de histórias e imaginando muitas aventuras divertidas.



No fim da tarde, naquele grande quintal de grama verdinha, viam o sol indo embora e sabiam que era hora de ir. Os amigos se despediam e lá iam Pedro, Léo e Isabela correndo de volta para suas casas.

Certo dia, quando estava no caminho de volta, muito empolgado com o dia que passou com o pessoal, Pedro não conseguia parar de pensar o quão incrível seria se ele e os amigos tivessem poderes para salvar o mundo e ajudar as pessoas. Ele já imaginava suas roupas e capas personalizadas, já conseguia sentir a emoção de voar e ver a cidade toda de cima, já planejava o primeiro lugar que iria com seu poder de teletransporte...

PLUFT!

O menino estava tão concentrado em seus pensamentos, que acabou tropeçando em uma pedra na calçada e caiu um tombo. Mas não chorou, afinal, super heróis precisam ser fortes e corajosos – foi o que Pedro pensou.



Quando ainda estava sentado no chão, se recuperando do tombo que havia acabado de levar, avistou ao seu lado um envelope azul turquesa que era quase resplandecente.

O envelope, jogado no asfalto da calçada, chamava muita atenção. Pedro, muito curioso, fez questão de pegá-lo o mais rápido que pôde e logo abriu para ver o que tinha dentro.

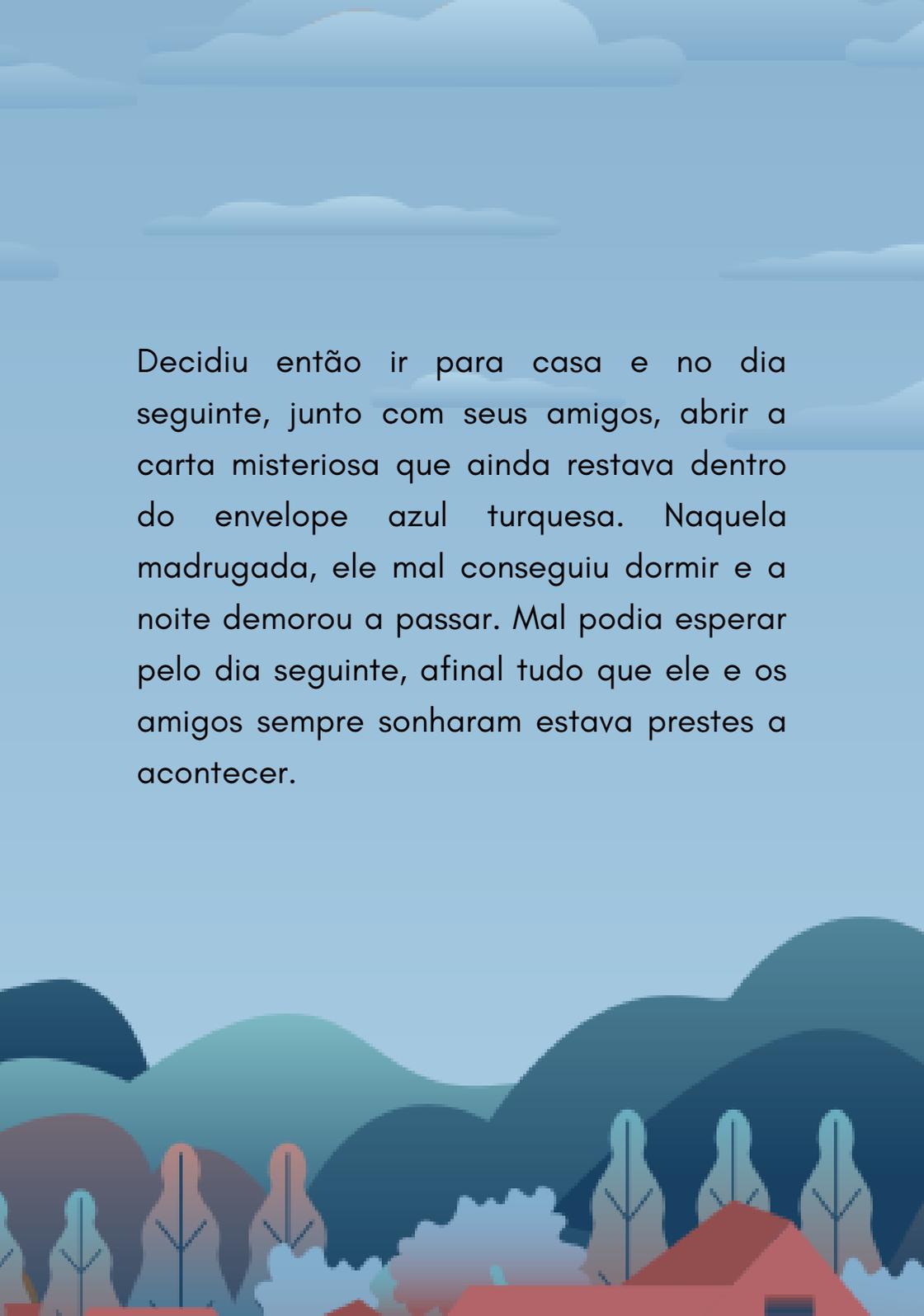




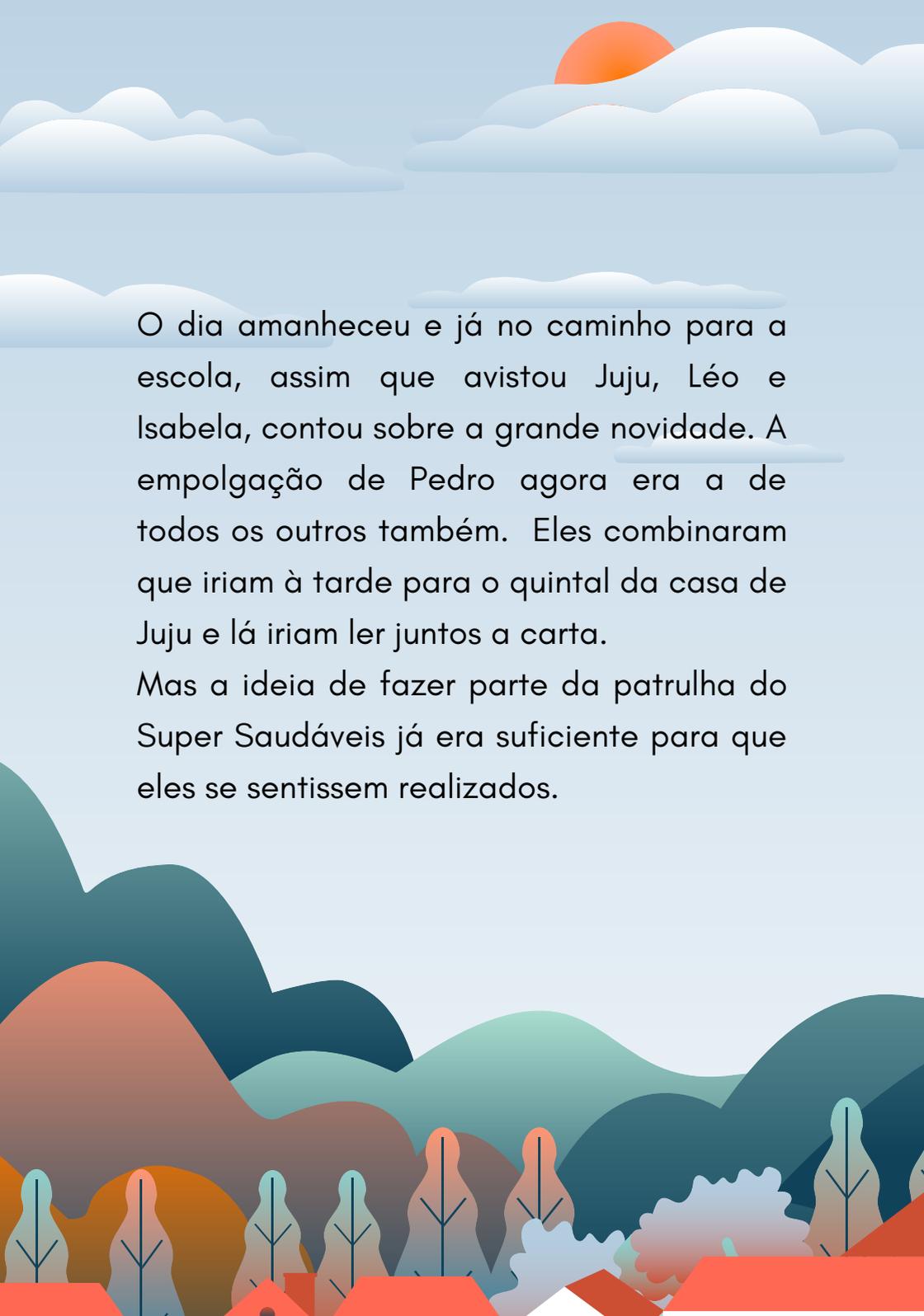
Quando abriu, a primeira coisa com que ele se deparou foi um bilhete bem chamativo que dizia:

CHEGA DE ESPERAR! MUDE DE VIDA! ENTRE PARA O TIME DOS SUPER SAUDÁVEIS!

Os olhos do menino saltaram para fora e ele não era capaz de conter toda a empolgação. Ele só queria poder correr de volta para a casa de Juju e contar pra todos o que havia acabado de acontecer, mas não podia, afinal já estava escurecendo e era perigoso voltar. Além disso, sua mãe ficaria preocupada e furiosa.

The background of the page is a stylized illustration. The top half shows a light blue sky with several soft, white, rounded clouds. The bottom half shows a landscape with rolling hills in shades of green and blue. In the foreground, there are several trees with simple, geometric shapes for foliage in various colors like brown, green, and blue. A red roof is visible in the bottom right corner.

Decidiu então ir para casa e no dia seguinte, junto com seus amigos, abrir a carta misteriosa que ainda restava dentro do envelope azul turquesa. Naquela madrugada, ele mal conseguiu dormir e a noite demorou a passar. Mal podia esperar pelo dia seguinte, afinal tudo que ele e os amigos sempre sonharam estava prestes a acontecer.



O dia amanheceu e já no caminho para a escola, assim que avistou Juju, Léo e Isabela, contou sobre a grande novidade. A empolgação de Pedro agora era a de todos os outros também. Eles combinaram que iriam à tarde para o quintal da casa de Juju e lá iriam ler juntos a carta.

Mas a ideia de fazer parte da patrulha do Super Saudáveis já era suficiente para que eles se sentissem realizados.

Depois que as crianças almoçaram e se reuniram, o momento tão esperado chegou. Eles concordaram que Pedro poderia abrir e ler a carta para os demais. Todos então ficaram em silêncio e com os olhos vidrados no pedaço de papel que estava sendo manuseado pelo amigo. E assim, Pedro começou a ler aquilo que parecia ser um manual de instruções...



"VOCÊ É CORAJOSO?"

Era a pergunta que aparecia na primeira linha da folha.

- SIM! - responderam todos juntos.

"VOCÊ QUER MUDAR O MUNDO E AJUDAR AS PESSOAS?"

Novamente todos responderam positivamente em unanimidade. O garoto continuou então a leitura:

"BOM, SE VOCÊ DISSE SIM PARA TODAS AS PERGUNTAS, ENTÃO VOCÊ ESTÁ QUASE PRONTO PARA SE TORNAR UM SUPER HERÓI DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL! MAS, ANTES DE VOCÊ SABER O QUE PRECISA FAZER PARA GANHAR SUA CAPA DE HERÓI, EU TENHO MAIS UMA PERGUNTA: VOCÊ SABE O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?"



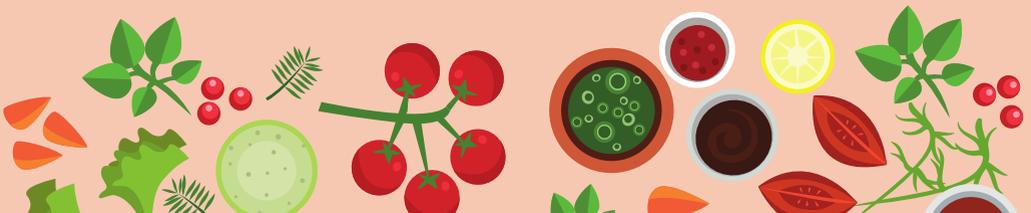
As crianças, pensativas e abismadas, começaram a dar alguns palpites:

- Eu sei que tem a ver com comer *frutas e legumes* - disse Isabela.

- E beber muita *água!* - Léo complementou.

- Eu acho que em uma alimentação saudável é proibido balas e biscoitos. - sugeriu Juju.

- Não! Claro que não é proibido, Juju. Mas minha mãe me explicou que comer sempre faz mal. Por isso, para manter a nossa saúde boa podemos comer só de vez em quando - respondeu Pedro e prosseguiu com a leitura da carta;





"MUITO BEM! TENHO CERTEZA QUE VOCÊ É MUITO INTELIGENTE E DEU ÓTIMOS PALPITES. UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL INCLUI, SIM, VERDURAS, LEGUMES, FRUTAS E OUTROS ALIMENTOS NATURAIS. DEVEMOS SEMPRE PRIORIZAR ELES E EVITAR PACOTES E LATAS QUE VENDEM NO MERCADO, COMO SALGADINHOS E REFRIGERANTES. ESSES ALIMENTOS TÊM MUITA GORDURA E AÇÚCAR, QUE NOS FAZEM MAL E ATRAPALHAM NOSSO CRESCIMENTO."

- Eu quero continuar crescendo saudável! - gritou Isabela, que recebeu aprovação das outras crianças.



**"AGORA QUE VOCÊ APRENDEU TUDO
ISSO, CHEGOU A HORA DE COLOCAR A
MÃO NA MASSA. PARA CONQUISTAR SEU
TÍTULO DE HERÓI, VOCÊ PRECISARÁ
SUPERAR SEIS OBSTÁCULOS COM A
AJUDA DE SEUS AMIGOS. VOCÊS ESTÃO
PRONTOS?"**

Todos prontamente disseram que sim e se prepararam para ouvir os desafios com atenção.

**DESAFIO 1: VOCÊ PRECISA LEVAR A
INFORMAÇÃO A DIANTE! CONTE PARA OS SEUS
COLEGAS, PARA SUA FAMÍLIA E VIZINHOS O
QUE VOCÊ ACABOU DE APRENDER. FAÇA ISSO
ATÉ QUE ALGUÉM ENTREGUE PARA VOCÊS UM
OUTRO BILHETE COM AS PRÓXIMAS
INSTRUÇÕES, BOA SORTE!**



E lá foram as crianças, saltitantes, contar para a vizinhança sobre o que era a alimentação saudável e a importância dela para a nossa vida. Durante a aventura, encontraram Seu Vilmar, senhor que trabalhava há anos na feira da cidade. As crianças contaram que estavam participando de um desafio e, então, ele, com seu jeito sério e delicado, os entregou um papel um pouco amassado. Nele dizia o seguinte:

PARABÊNS! VOCÊ VENCEU O OBSTÁCULO DA INFORMAÇÃO! VAMOS AO PRÓXIMO PASSO.



**DESAFIO 2: OFEREÇA PARA AS OUTRAS
PESSOAS UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL! VOCÊ
TEM IDEIA DE COMO FAZER ISSO? ENCONTRE
UMA SOLUÇÃO COM SEUS AMIGOS E VÁ EM
FRENTE.**





- Eu acho que tenho uma ideia! - disse Juju - nós podíamos oferecer frutas para os nossos colegas no recreio da escola.

- Mas como vamos conseguir as frutas? - perguntou Pedro.

- Poderíamos fazer uma horta lá na escola e plantar morangos. - sugeriu Léó.

Todos adoraram a ideia do amigo e foram correndo contar para a Tia Abigail, diretora da Escola Vila Moinhos.

Chegando lá, a Tia Abigail parecia já esperar a visita das crianças e abriu um largo sorriso ao vê-los entrar pela porta.

Ela adorou e concordou com a ideia e ainda disse que em breve a horta sem agrotóxicos seria construída com a ajuda dos alunos. Enquanto falava, abriu sua gaveta e entregou mais um papel, dessa vez amarelo, ao grupo de amigos e, então, se despediu deles.



O DESAFIO 3 CONSISTE EM AJUDAR AS PESSOAS A COMEREM MAIS ALIMENTOS SAUDÁVEIS SEM PRECISAR GASTAR MUITO DINHEIRO PARA ISSO, AFINAL, NEM TODOS TÊM AS MESMAS CONDIÇÕES FINANCEIRAS. VOCÊS PODEM TAMBÉM CONVIDAR SEUS PAIS, AMIGOS E VIZINHOS PARA VISITAREM A FEIRA DE PRODUTOS ORGÂNICOS DA VILA, ONDE OS ALIMENTOS SÃO FRESQUINHOS, SAUDÁVEIS, DELICIOSOS E MAIS BARATOS DO QUE NO SUPERMERCADO.

Quando abriram, lá estava escrito: Parabéns, você superou os obstáculos 2 e 3!

Logo as crianças entenderam que com a horta escolar estariam também resolvendo o terceiro desafio. Os morangos da horta seriam distribuídos para as crianças e divididos entre elas.

-- Oba! Os meus avós vão na feira todo sábado. No próximo vou pedir para eles me levarem também.

- Que demais! Nós vencemos o obstáculo da oferta e do custo. Vamos para o próximo! - disse Pedro com o papel amarelo em suas mãos.



DESAFIO 4: VOCÊ JÁ PREPAROU ALGUMA RECEITA? CHEGOU A HORA DE PRATICAR SUAS HABILIDADES CULINÁRIAS! NESTA TAREFA, VOCÊ E SEUS AMIGOS PRECISARÃO DESCOBRIR A RECEITA MAIS ANTIGA DA CIDADE E PREPARÁ-LA COM A AJUDA DE UM ADULTO. APROVEITEM PARA PRESTAR ATENÇÃO NO PREPARO DOS ALIMENTOS, MONTAR UMA BELA MESA JUNTOS, APRECIAR A RECEITA QUE ELABORARAM E, CLARO, AJUDAR A ORGANIZAR TODA A COZINHA DEPOIS. SE VOCÊS FIZEREM ISSO, IRÃO SUPERAR TAMBÉM O DESAFIO DO TEMPO - QUE É O OBSTÁCULO NÚMERO 5.





Oba! Bem na hora do lanche! - exclamou Isabela.

- Eu já até sei quem podemos procurar para nos ajudar com esse desafio - disse Léo em seguida.

E assim foram os quatro amigos correndo em direção a casa da Vovó Maria, a confeitaria mais antiga da Vila Moinhos e avó de Isabela.

Ao se aproximarem da casinha rosa, já conseguiram sentir o cheiro delicioso dos bolos assando e das frutas fresquinhas que a própria Vovó Maria plantava em seu pomar. E lá, em meio às suas árvores, as crianças a avistaram e foram ao seu encontro pedir por ajuda para vencer mais um obstáculo.

A vovózinha ficou muito contente em ver as crianças curiosas por suas receitas e disse que com certeza os ajudaria. Ela propôs que fizessem juntos um bolo de laranja e limão com as frutas que havia acabado de colher.





Ingredientes

- 1 laranja inteira (casca e tudo) só tire o miolinho
- Suco de 2 limões
- 4 ovos
- 1 1/2 xícara de açúcar
- 1 xícara de óleo
- 1 pitada de sal
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento





Ela havia aprendido a receita com a sua bisavó, que aprendeu com a tataravó, que aprendeu com a tatara-tataravó...

Ao observarem a vizinha separando os ingredientes, Isabela então sugeriu:

- Vovó, o que a senhora acha da gente trocar o açúcar branco pelo açúcar marronzinho? Assim teríamos uma receita mais saudável ainda.

- Sim, minha querida, podemos usar açúcar mascavo. Você tem razão!

- Podíamos tentar diminuir a quantidade de óleo também. Será que fica bom, vó Maria?



- Podemos experimentar! Vocês são muito espertinhos - disse a vózinha.

- Vovó, meu pai sempre fala que farinha integral faz bem para o nosso sangue, pois tem muitas fibras. Será que podemos usar? - questionou Juju.

-- É verdade! Podemos colocar metade de farinha branca e a outra integral.

O sangue é o combustível da supermáquina de todo super-herói, então precisa estar muito saudável!





Pedro, Juju, Léo e Isabella passaram o restante da tarde cozinhando juntos e depois se deliciaram com a receita que haviam preparado com a Vovó Maria. Para acompanhar o bolo, eles usaram lindas xícaras de porcelana para preparar leite com cacau - uma bebida quentinha, saudável, com pouca açúcar e rica em cálcio para crescerem fortes.



Quando terminaram, o sol já estava querendo se esconder.

-- Crianças, é hora de ir pra casa! Amanhã é um novo dia cheio de novas aventuras. Vocês estão fazendo um ótimo trabalho! - disse a vózinha.

-- Ah e antes que eu me esqueça, tomem aqui esse papelzinho. Mas só abram amanhã, juntos.

A galerinha voltou para casa, todos felizes e orgulhosos do que tinham feito e aprendido. Naquela noite, dormiram bem e descansaram. O dia havia sido agitado!



Na tarde do dia seguinte, lá estavam eles, mais animados do que nunca: era o grande dia. Sentaram então todos no gramado verdinho e Pedro começou a abrir o bilhete que haviam recebido da Vó Maria.

MUITO BEM! VOCÊ SUPEROU OS OBSTÁCULOS DAS HABILIDADES CULINÁRIAS E DO TEMPO E ESTÁ MUITO PERTO DE CONQUISTAR O TÍTULO DE SUPER SAUDÁVEL.

A expressão das crianças era de muita animação e ansiedade, queriam logo ouvir sobre o último obstáculo.



ANTES DE CONTAR SOBRE O SEXTO E ÚLTIMO DESAFIO, TENHO UMA PERGUNTA PARA TE FAZER: VOCÊ JÁ VIU UMA PROPAGANDA DE ALFACE NA TELEVISÃO?

- Nunca vi. - respondeu Léo que achou engraçado a ideia que acabara de escutar.

OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS QUASE NUNCA APARECEM NA TELEVISÃO OU NA INTERNET. ESSA É A SUA TAREFA: PENSE EM UMA IDEIA COM SEUS AMIGOS E COLOQUE EM PRÁTICA!

As crianças foram pegadas de surpresa e ficaram pensativas. Não sabiam muito bem o que poderiam fazer... Até que Léo deu uma ideia que pareceu interessante:

- Pessoal, e se a gente pintasse cartazes coloridos e colasse pela Vila e na nossa escola?





- Nossa! Ia ser muito legal, Léo! Todo mundo ia ver. - encorajou Isabela.

Juju foi buscar então sua coleção de canetinhas coloridas e lápis de cores. Passaram algum tempo pintando frutas e legumes nas cartolinas brancas. Além dos desenhos, escreveram:

**CUIDE DA SUA ALIMENTAÇÃO E TORNE-SE
UM SUPER HERÓI!**

Ao finalizarem os cartazes, se dividiram em duas duplas e foram colocar os cartazes nos lugares mais visitados da cidade.





Depois disso, se encontraram na praça central, como haviam combinado. Lá, sentaram embaixo de uma árvore e descansaram por alguns minutos. Enquanto conversavam e davam gargalhadas, lembrando de tudo que aconteceu nos últimos dois dias, um homem misterioso surgiu diante deles.

O homem misterioso usava também uma capa de herói, que mais parecia uma toalha de mesa, e uma cartola elegante. As crianças levantaram depressa e aguardaram o que o homem tinha para lhes contar.



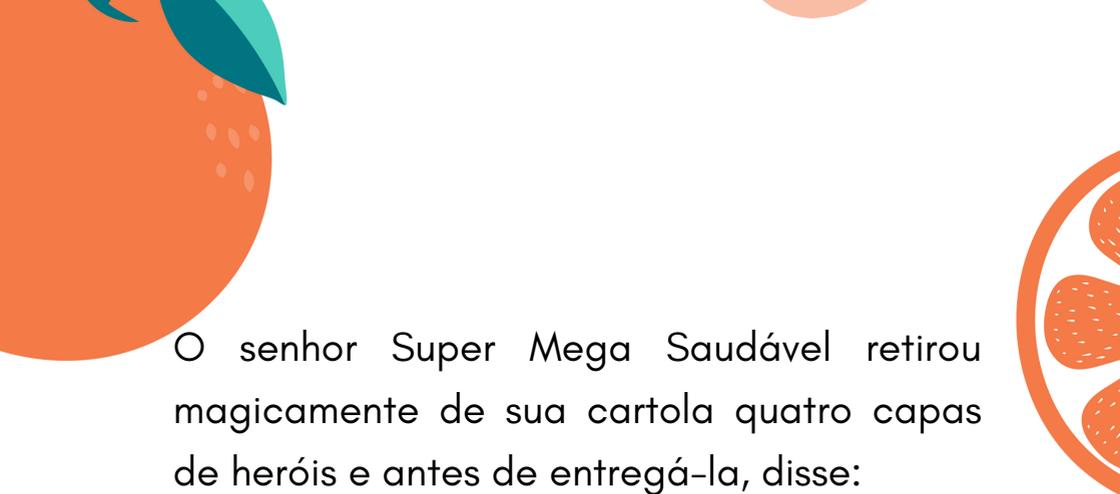
- Olá, patrulha! Eu sou o Super Mega Saudável: líder do time de heróis Super Saudáveis e vim até aqui para contar que vocês venceram todos os obstáculos para uma boa alimentação e agora podem ser um de nós!

Os olhos das crianças brilharam ao ouvir aquelas palavras.

VOCÊS ESTÃO PRONTOS?

- SIM! - Todos responderam em uma só voz.





O senhor Super Mega Saudável retirou magicamente de sua cartola quatro capas de heróis e antes de entregá-la, disse:

- Ao receber esta capa, vocês se comprometem em honrar o título de Super-herói da Alimentação Saudável, levando informação sobre ela para as pessoas, oferecendo e dividindo alimentos saudáveis na escola, preparando receitas e ajudando nas tarefas domésticas. Prometem também ajudar as pessoas a terem uma boa vida e serem sempre felizes. Vocês concordam?

- **SIM, SENHOR SUPER MEGA SAUDÁVEL!**

O herói começou a chamar cada uma das crianças pelo nome:





- Léo, você será o Super Velorte: terás muita velocidade e força para brincar e praticar esportes. Para isso, você precisa se manter sempre ativo e lembre-se de não passar muito tempo no celular ou computador.

- Juju você será a Super Pop, terás uma voz muito bonita e afinada para cantar suas músicas favoritas. Não deixe de se alimentar com frutas cítricas (como, por exemplo uma maçã bem docinha), de beber bastante água e mastigar os alimentos com calma para ativar os músculos da face que irão te ajudar a ter uma voz cada vez mais bela.



- Pedro, você será o Super Cérebro, aprenderás muitas coisas difíceis e importantes para ajudar as outras pessoas. Aproveite para ler muitos livros e fazer perguntas para os mais sábios, assim serás um grande herói.



- E, por fim, minha querida Isabela: você será a Super Comunicativa. Você irá levar a informação sobre a alimentação saudável para muitas pessoas e assim salvará o mundo de muitas coisas ruins, como a obesidade e o sedentarismo.

As capas foram então colocadas sobre os ombros das crianças e logo após o homem misterioso de cartola desapareceu.



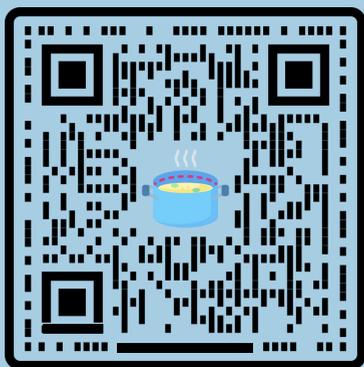
Os amigos corriam de um lado para o outro pela praça e pela cidade com suas capas esvoaçantes. Quando o vento batia no tecido, sentiam que estavam voando. E assim se sentiram realizados e felizes.

AGORA ELES NÃO ERAM MAIS APENAS JUJU, PEDRO, ISABELA E LÊO: ERAM A PATRULHA DE SUPER SAUDÁVEIS DA VILA MOINHOS!

FIM!



Utilize a câmera de seu celular ou do seu responsável para ler o QR Code abaixo e acesse o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) para saber mais sobre alimentação segura e saudável!



OS SUPER SAUDÁVEIS

Surgido de um trabalho para a disciplina de Fundamentos de Alimentação e Nutrição no Ciclo de Vida do curso de Fonoaudiologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, este livreto infantil foi produzido com o intuito de democratizar o acesso à informação sobre o quinto capítulo do Guia alimentar para a população brasileira: A compreensão e a superação de obstáculos. De uma forma lúdica e divertida, esta obra ensina as crianças sobre os desafios que devem ser vencidos para manter uma vida saudável e equilibrada.

