

MENSAGEM ESPECIAL PARA OS PAIS

Caros Pais,

Esta história faz parte do Programa Educativo "Apetece-me", desenvolvido pela Nestlé Portugal com o apoio da Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular, e foi criada para despertar nas crianças as regras de ouro de um crescimento saudável.

De um crescimento saudável, faz parte, não só, uma alimentação equilibrada, como também a prática de actividade física regular.

O importante numa alimentação equilibrada é a escolha de alimentos variados em cada refeição, pois é necessário comer de tudo um pouco, de acordo com as necessidades do nosso corpo.

Cada refeição tem o seu papel. Por exemplo, o pequeno-almoço é uma das refeições mais importantes, pois é ele que vai repor as energias gastas durante uma noite de sono.

Tal como, é importante ter uma alimentação equilibrada, é igualmente importante fazer exercício físico com regularidade. As crianças devem exercitar o corpo com diversas actividades físicas, desde correr, saltar à corda ou andar de bicicleta, até arrumar os brinquedos ou ajudar nas tarefas de casa. Qualquer destas actividades, e muitas mais, são importantes porque, além de estimularem o crescimento, melhoram a atenção, ajudam a regular o apetite, ajudam a dormir melhor e a trabalhar com mais eficiência.

Contamos com a vossa colaboração para nos ajudar a transmitir estes conceitos. Poderão ler a história ao vosso filho e descobrir com ele, na página 9, alguns truques para que ele cresça forte e saudável.

Boa leitura!

apetece-me
estar bem!

apetece-me
estar bem!

A TERRA

DO CRESCER BEM

HISTÓRIA PARA ALUNOS DO PRIMEIRO CICLO
sobre alimentação, saúde e bem-estar.

FICHA TÉCNICA

Edição: Nestlé Portugal, S.A.
Coordenação: McCann EricKson
Concepção: Sair da Casca
Design e ilustrações: Planeta Tangerina
Consultoria em Língua Portuguesa
e revisão: Letrário
Pré-impressão e impressão:
Fernandes e Terceiro, Lda
Tiragem: 100.000 exemplares
ISBN: 972-8513-51-8
Depósito legal: xxxxxxxxx

O Programa Educativo "Apetece-me" é uma iniciativa da Nestlé Portugal, desenvolvida com o apoio da Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação, especialmente destinada às escolas dos 1.º e 2.º Ciclos do Ensino Básico, que fazem parte deste programa.

Nestlé
Good Food, Good Life

Ministério da
Educação

Portugal em Ação

A PARTIDA PARA A TERRA DO CRESCER BEM

Júlia estava na mercearia com a mãe, quando ouviu um "psst". Parecia vir do canto dos legumes. Mas não via mais ninguém, para além da mãe e do dono da mercearia.

— Psssst, sim é para ti. Estou aqui na caixa das cenouras. — Júlia olhou para a caixa e, espantada, viu uma cenoura a piscar-lhe o olho:

— Sim, sou eu! Não te assustes! Sabes, trago um segredo para os meninos da tua idade. Só vocês é que me podem ouvir.

— Incrível! És uma cenoura mágica ou são todas como tu? — perguntou.

— Na vossa terra poucas são como eu, mas de onde eu venho somos todas assim.

— E de onde vens tu, então? — perguntou Júlia.



— Eu vivia na **Terra do Crescer Bem**, depois cresci e vim para aqui para fazer parte da vossa alimentação. A minha terra é um mundo mágico, que todas as crianças deveriam visitar. Lá, aprendem a crescer e a sentir-se bem! Convida os teus amigos e ponham-se a caminho.

— E como se chega lá?

— Para chegarem à **Terra do Crescer Bem**, têm de ir até ao fundo desta rua, viram à esquerda e procuram um portão verde. A senha para entrar é “QUEREMOS CRESCER BEM”.

Júlia combinou com dois amigos — o Alberto e a Carolina — e partiram.

Chegaram ao portão verde. Havia uma campainha, mas mesmo em bicos de pés, estava alta demais para eles. Com a ajuda do Alberto e da Júlia, a Carolina lá conseguiu chegar e tocar.

— A senha? — pediu uma voz de gravador.

— QUEREMOS CRESCER BEM! — O portão abriu-se. À sua frente estendia-se um caminho, cheio de encruzilhadas.

Havia uma cancela que os impedia de passar, junto à qual se encontrava um pacote de leite de guarda.

— Têm de responder certo a esta pergunta para poder começar a viagem... — afirmou o Leite. — Têm três hipóteses:

Porque é que estão aqui?

- a Porque queremos crescer bem!
- b Porque não estava a dar nada interessante na televisão!
- c Porque no final ganhamos um prémio!

Esta era fácil. Bastava recordar a senha: a hipótese “a” era a correcta!

Andaram por campos verdejantes, com vacas a pastar, pomares, hortas, searas e pequenas aldeias. Ao longe, uma cidade com prédios altos e algumas fábricas. À primeira vista, não parecia haver nada de novo. Mas havia: eram as dezenas de vizinhas que iam ouvindo, numa grande algazarra: na **Terra do Crescer Bem**, os alimentos também falavam!

Dizia uma couve para as companheiras:

— Espero que nos levem hoje... mal posso esperar para que nos cortem em caldo verde!

E mais à frente duas cenouras vaidosas:

— Eu preferia ser ralada, é mais bonito, não é?

Os nossos amigos estavam muito admirados e começaram a perceber que os alimentos ficavam felizes por nos alimentarem!

PRIMEIRO DESAFIO: COMER BEM É VARIAR

Chegaram a um entroncamento. Continuavam em frente ou viravam à direita, junto a uma toalha de mesa, a secar ao sol, que dizia "Comer bem é variar!". Como já estavam a ficar com fome, ir por ali pareceu-lhes bem. Nesse instante, apareceu um pacote de esparguete todo tremeliques, de voz desafinada, a avisar:

— Erro, erro! Está a faltar-vos qualquer coisa para poderem continuar! Olharam uns para os outros mas não percebiam o que seria.

— A toalha, espertos! Sem a toalha não podem continuar, nem comer! Ao tirarem a toalha da corda, esta desatou a voar à frente deles.

Poisou num relvado ali perto e apareceram: pratos de carne assada com puré de batata e espinafres; pratos de peixe grelhado com legumes gratinados; muitas sanduíches diferentes; salada de frutas com iogurte ... enfim, um festival de comida!

Aproximaram-se apressados, mas eis que tudo desapareceu!

— Antes de comerem têm de responder certo a duas perguntas — disse a toalha. — O que é variar a comida? E porque é que o devemos fazer?



— Variar é comer muito para sermos fortes! — tentou a Júlia.
— Não, não é isso... comer demais faz mal à saúde... — riu a toalha.
— É comer alimentos diferentes? — arriscou o Alberto.
— Ora aí está: devemos comer de tudo um pouco para crescer bem! Acenou com um canto do tecido e, começaram a desfilar, os grupos de alimentos, todos com um grande sorriso:
o grupo dos cereais, do arroz, das massas e das batatas; os legumes e as hortaliças; o grupo das frutas; os iogurtes, o queijo e o leite, que são os lacticínios; a carne, o peixe e os ovos; o grupo das gorduras — o azeite, a manteiga e o óleo; e finalmente a água.
— Os que aparecem primeiro são os que devem ser comidos em maior quantidade por dia... em ordem decrescente, até ao último grupo, o das gorduras, que é preciso também comer, mas pouco.
Quanto à água, é para beber muitos copos por dia.
— Porque é que temos de comer alimentos destes grupos todos? — perguntou, a Carolina.
Instalou-se a confusão.
Os lacticínios gritavam: "Nós temos **cálcio** que é bom para os teus ossos"; "Nós temos **proteínas** para o teu corpo se desenvolver bem",

cantavam os ovos; "Nós somos os reis das **vitaminas** e protegemos o teu corpo das doenças", asseguravam as frutas e os legumes. "Nós damos-te **energia** para brincar e aprender", berrava o grupo dos cereais...

— Aprenderam tudo? — perguntou a toalha, em tom de gozo. Ora, os três amigos já eram crescidos... portanto, tinham a memória afinada e conseguiram explicar que os alimentos têm qualidades diferentes, todas necessárias para o corpo crescer saudável.

— Pois bem, passaram o teste. Como já devem ter a barriga a "dar horas", chegou o momento da merecida refeição. Bom apetite!!!

Todos os alimentos voltaram a aparecer e, desta vez, os três amigos fizeram-nos entrar nas suas bocas esfomeadas.

A Júlia, o Alberto e a Carolina ficaram neste lugar alguns dias, numa casa para as visitas.



SEGUNDO DESAFIO: EU GOSTO DE MIM

Continuaram a viagem na estrada "Comer bem é variar", até que o caminho se dividiu em dois. Para a esquerda, a placa indicava "Gosto de mim", para a direita, "Não gosto de mim". Ninguém estava com vontade de seguir para a direita, mas nunca se sabe qual é a resposta certa.

Uma barrita de cereais deitada, debaixo de um guarda-sol, a aplicar pepitas de chocolate, como quem põe bronzeador, adivinhou-lhes o pensamento:

— Não sabem que caminho escolher? Eu cá não hesitava, virava à esquerda! Se forem para o outro lado, o que é que vão fazer? Desatar a choramingar e a dizer "sou feio, não consigo fazer isto, não sei fazer aquilo?" Tenham santa paciência!

Saibam que não existe em todo o mundo ninguém igual a nós... É muito importante gostarmos de nós, para crescermos bem!

Basta olhar para mim: eu gosto de mim, trato-me bem — sou feita de cereais e chocolate; faço exercício para me manter estaladiça, apanho pouco sol para não ficar pegajosa e leio muito — o resultado está à vista!

Hum, esta barrita era talvez vaidosa demais...

— Mas o que é que nos espera se virarmos à esquerda? — perguntou a Júlia, já impaciente.

— Bom, eu vou convosco, senão nunca mais saem daqui. — decidi a Superenergética — Virar à esquerda é seguir alguns truques, muito simples:



- dormir horas suficientes;



- comer de tudo um pouco, em especial muitas frutas e legumes que mantêm o corpo saudável;



- não saltar nenhuma refeição, em particular o pequeno-almoço;



- apanhar sol (sem ser em excesso, claro!);



- estar com os amigos, rir, brincar;



- tomar umas boas banhocas;



- fazer exercício;



- lavar os dentes após as refeições (em especial quando comem doces) e antes de dormir.





— Grande coisa, eu já faço sempre isso tudo ! — resmungou o Alberto.
 — Eu às vezes não tomo o pequeno-almoço— admitiu a Júlia.
 — Pois, mas esta é uma das refeições mais importantes do dia. Estiveste muitas horas a dormir sem teres comido nada. E, de manhã, precisas do pequeno-almoço para teres energia para brincar e aprender. Vou dar-te umas dicas: começa por beber um sumo de fruta para abrir o apetite. E depois pensa bem no que é que te apetece comer: há tantos alimentos saudáveis!

Este caminho "Gosto de mim" tinha algumas novidades: havia espelhos como os das feiras, nos quais os corpos aparecem distorcidos. Os quatro amigos riram à gargalhada ao verem-se!
 A seguir, encontraram um grupo musical curioso. Era formado por um naco de queijo curado que fazia música ao passar no ralador, uma guitarra feita de casca de abóbora com cordas de esparguete *al dente*, um pacote de sumo de ananás, que se abanava todo para imitar o som da água. Juntaram-se a eles, dançaram e experimentaram tocar estes originais instrumentos.
 No final do dia, caíram na cama de cansaço. Desta vez, ficaram numa casa com livros que se abriam e começavam a contar histórias.

Haviam também cartazes com frases alusivas a coisas que todas as crianças sabem e gostam de fazer. Os três amigos assinalaram nos cartazes o que já sabiam e gostavam de fazer, a pedido da Superenergética. Ficaram espantados com tudo o que sabiam fazer!

Preenche tu também, com a ajuda dos teus pais, este quadro com alguns exemplos de coisas que podes fazer, assinalando com uma cruz o que já sabes e gostas de fazer.

	Já sei apertar os sapatos.	<input type="checkbox"/>		Gosto de rir.	<input type="checkbox"/>
	Já sei fazer contas.	<input type="checkbox"/>		Gosto de brincar com os meus amigos.	<input type="checkbox"/>
	Já sei nadar.	<input type="checkbox"/>		Gosto de acordar de manhã.	<input type="checkbox"/>
	Já sei ler bem.	<input type="checkbox"/>		Gosto de tomar banho.	<input type="checkbox"/>
	Já vou me deitar sem fazer birras.	<input type="checkbox"/>		Gosto de comer de tudo um pouco.	<input type="checkbox"/>



TERCEIRO DESAFIO: CRESCER A MEXER

Numa bela manhã, acordaram com a casa a tremer. Correram assustados para a janela para ver o que se passava. Estavam muito acima da terra, em cima de uma enorme montanha de gelatina! E agora? Que brincadeira era esta? Tinham de descer de alguma maneira.

Aguentarem-se de pé em cima da gelatina era um jogo engraçado, porque tinham de estar sempre a mexer as pernas e os braços como os equilibristas no circo.

Entretanto apareceu um pato a voar.

— Isso é que é fazer exercício. Desculpem lá, mas nem me apresentei. Eu sou o pato Hipólito! — grasnou, a rir.



— Vem tu para aqui, para veres como é que é! — respondeu, ofendida, a Carolina.

— Eu estou a voar, por isso, já faço a minha dose de ginástica diária. Já viram tudo o que o vosso corpo consegue fazer? Contem-me lá quais têm sido as vossas grandes aventuras?

— Eu já saltei um muro que tinha a minha altura! — disse o Alberto.

— Há uma árvore muito alta perto da minha casa. Às vezes eu subo e fico lá em cima nos últimos troncos. E nas corridas de bicicleta com o Alberto, costumo ganhar! — disse, por sua vez a Júlia.

— Hum, eu não sei bem. Gosto de brincar à apanhada e gosto muito de dançar com a minha irmã — respondeu, por último, a Carolina.

— O nosso corpo é tal e qual uma máquina. Quando nos mexemos muito, tudo começa a funcionar mais rápido: o coração bate mais depressa, respiramos mais rápido, os músculos trabalham mais e aquecem. Até transpiramos! Acham que isso é bom ou mau?

— Ficamos cansados muitas vezes e cheios de sede! — disse o Alberto.

— É verdade, mas isso não é mau, pelo contrário, é bom. É muito importante ir bebendo água e descansar depois. Quando temos sede é o corpo a dizer-nos que precisa depressa de água. Eu costumo também ficar com muita fome. Vocês de certo também. É que gastamos muita energia quando nos mexemos muito, e é por isso que ficam com mais apetite. Outra coisa boa é que ficamos bem dispostos! Já repararam? Algum de vós fica zangado depois de uma boa corrida de bicicleta, ou depois de dançar?

— Nãooooo! — gritaram os amigos. Naquele instante, a Júlia, que vinha em último lugar, desequilibrou-se, arrastando o Alberto e a Carolina com ela. Rebolaram os últimos metros pela montanha abaixo.

Que final!

— Quá, quá, quá!!! — o pato lançou uma gargalhada. — Quando voltarem para a vossa terra, não se esqueçam de continuar a correr, a saltar e a dançar.

De seguida, poisou ao lado deles e assobiou.

Em fila indiana, apareceram três patos com cestos. Lá dentro havia água fresca, sanduíches com ovo cozido e tomate, salada com milho, alface, nozes e pedaços de maçã, iogurtes, frutas e três taças de gelatina para comemorar a vitória!

A aventura tinha chegado ao fim. O caminho acabava agora num portão igualmente verde. O pato acompanhou-os e disse-lhes: “quando saírem toquem à campainha. É o sinal para desaparecermos até chegarem novas crianças.” Assobiou novamente e surgiram todos os alimentos que encontraram ao longo desta aventura a gritar “ADEUS e CRESCAM BEM!”

Ao saírem do portão, verificaram que se tratava do mesmo por onde tinham entrado. Aquela terra era mesmo mágica. A Carolina preparava-se para pedir ajuda aos amigos para tocar na campainha, quando reparou que em bicos de pés já lá chegava. Ela tinha crescido!



AGORA JÁ SABES O QUE FAZER PARA CRESCER DE UMA FORMA SAUDÁVEL E SENTIRES-TE BEM.

ACTIVIDADE

- Usa a tabela que afixaram na sala de aula e mede a tua altura. Deixa passar uns meses.
- Durante esse tempo, com certeza que crescestes, porque já aprendeste muitas coisas novas com os teus pais, professores e amigos.
- Vai novamente à tabela na sala de aula e mede a tua altura. Pode ser que te apercebas que também já crescestes uns milímetros!

