

SÃO PAULO (SP)

PROJETO
SABER + SABOR
Alimentação saudável



CARÍSSIMO LEITOR,

Quando decidimos falar de alimentação saudável para crianças, sabíamos que estávamos falando diretamente com os adultos: familiares e professores.

A decisão e a prática de se alimentar com saúde é sempre dos adultos, e esta decisão está relacionada a vários aspectos: desde culturais até econômicos, passando inclusive pelos geográficos.

Na oficina com os professores tratamos desses aspectos, evidenciando que a escola cumpre um papel importantíssimo quando consegue aliar os temas da alimentação, das ciências naturais, da saúde e cultura geral de modo a enfatizar que as novas gerações têm a seu dispor conhecimentos mais profundos sobre os alimentos e seus benefícios e falar disso desde bem cedo é um excelente compromisso com o futuro.

Pensar sobre comida nos dias de hoje é também um exercício de reflexão sobre mídia, meio ambiente e comportamento. Temas que parecem dissociados do elemento central mas que estão estreitamente relacionados a ele.

Não é desafio fácil, porém os professores abraçaram e preparam um excelente caldo de aprendizado!

Foi um projeto delicioso: em todos os sentidos!

Celinha Nascimento
Formadora do projeto

Os textos e as ilustrações deste livro foram produzidos
por alunos de 4º e 5º anos de escolas públicas.

Na revisão dos textos, foram corrigidos apenas erros de digitação e coerência.
Os textos foram mantidos o mais próximo possível do original.



Mensagem do patrocinador

A Copa Energia acredita que a transformação de um futuro mais sustentável começa com a educação. Nascida na década de 1950, somos hoje a maior distribuidora de GLP da América Latina e investimos continuamente em soluções energéticas mais limpas, acessíveis e responsáveis.

Temos orgulho de apoiar este projeto, que leva às escolas o conceito de aproveitamento integral dos alimentos e ensina, desde cedo, a importância de hábitos conscientes no dia a dia. Ao lado de nossos parceiros, incentivamos ações que promovem o consumo responsável e a redução do desperdício, aproximando crianças, educadores e famílias de práticas que fazem diferença para o meio ambiente e para a sociedade.

Essa iniciativa reflete o compromisso da Copa Energia com o desenvolvimento sustentável e com as comunidades onde atuamos. Nosso apoio está alinhado às nossas práticas ESG e aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, especialmente aqueles voltados à segurança alimentar, consumo responsável e educação de qualidade. Acreditamos no poder da colaboração para gerar impacto positivo. Por isso, temos orgulho de fazer parte deste projeto, que conecta educação, sustentabilidade e criatividade – e que agora ganha forma neste livro, reunindo textos e desenhos das crianças que participaram dessa jornada.

Ver a criatividade dos estudantes se transformar em reflexões e expressões tão significativas é uma demonstração de que pequenas ações podem gerar grandes mudanças. Parabéns a todos os alunos que participaram desta iniciativa. Que este livro seja o início de muitas outras ideias que façam a diferença.

Convidamos você, leitor, a conhecer mais sobre a Copa Energia e nossas ações em:
www.copaenergia.com.br

SÃO PAULO, 28 DE AGOSTO DE 2025

CARA AMIGA MANUELLA,
VOCÊ TEM UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL? BOM, EU VOU TE
CONTAR O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. VOCÊ COME
ALIMENTOS QUE TÊM PROTEÍNAS, CARBOÍDRATOS, VITAMINAS E
SAÍS MINERAIS? ESPERO QUE SIM, PORQUE SÃO NUTRIENTES
IMPORTANTES PARA O NOSSO CORPO, FORNECENDO ENERGIA
PARA VOCÊ CRESCER, ESTUDAR, E FICAR FORTES. É PRECISO TÉR
UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, NO CAFÉ DA MANHÃ, NO
ALMOÇO, NO LANCHE DA TARDE E NA JANTA. SABIA QUE HÁ MUITOS
NUTRIENTES NA CARNE, NO LEITE, NA MANTEIGA E NO QUEIJO?
VEJO QUE COME MUITA COISA INDUSTRIALIZADA, E ISSO PODE ESTAR
COLOCANDO SUA SAÚDE EM RISCO. DÊ PREFERÊNCIA A COMIDAS
MAIS SAUDÁVEIS. PODE COMER DOCE, MAS NÃO TODOS OS DIAS.

COM CARINHO,

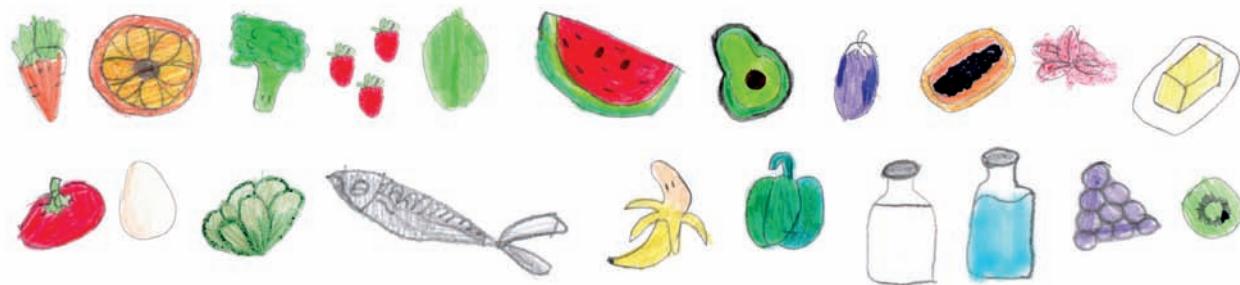
ISABELLA COUTO

E.E. PADRE FRANCISCO JOÃO DE AZEVEDO

Professora: Angélica Batista dos Santos

Texto: Isabella Couto dos Santos - Ilustração: Lívia Coutinho Nunes - 5º ano





São Paulo, 28 de agosto de 2025

Querida prima Milena,

Venho nesta carta falar sobre a alimentação saudável. Sabia que se você só comer alimentos ultraprocessados, uma hora seu corpo não vai aguentar? Se você comer comida saudável, depois comer apenas um docinho, sua alimentação vai ficar equilibrada. Recomendo trocar o doce por uma fruta. Peço que cuide da sua alimentação, para que no futuro não fique com colesterol alterado e diabetes. Assim como não podemos comer muito açúcar, não podemos exagerar no sal.

Todos os alimentos que contêm um desses elementos, fazem mal para saúde, apesar de ser uma delícia, fazem mal! Em vez de comer alimentos ultraprocessados, pense em alimentos que contêm proteínas, como carne, peixe, feijão e outros. Lembrando, a carne é bife grelhado e não frito. Também troque sucos em pó por sucos naturais.

Beijos,

Luiza Silva

E.E. PADRE FRANCISCO JOÃO DE AZEVEDO

Professora: Angélica Batista dos Santos

Texto: Luiza Silva Grangeiro - Ilustração: Manuella Silva Guerreiro dos Santos - 5º ano

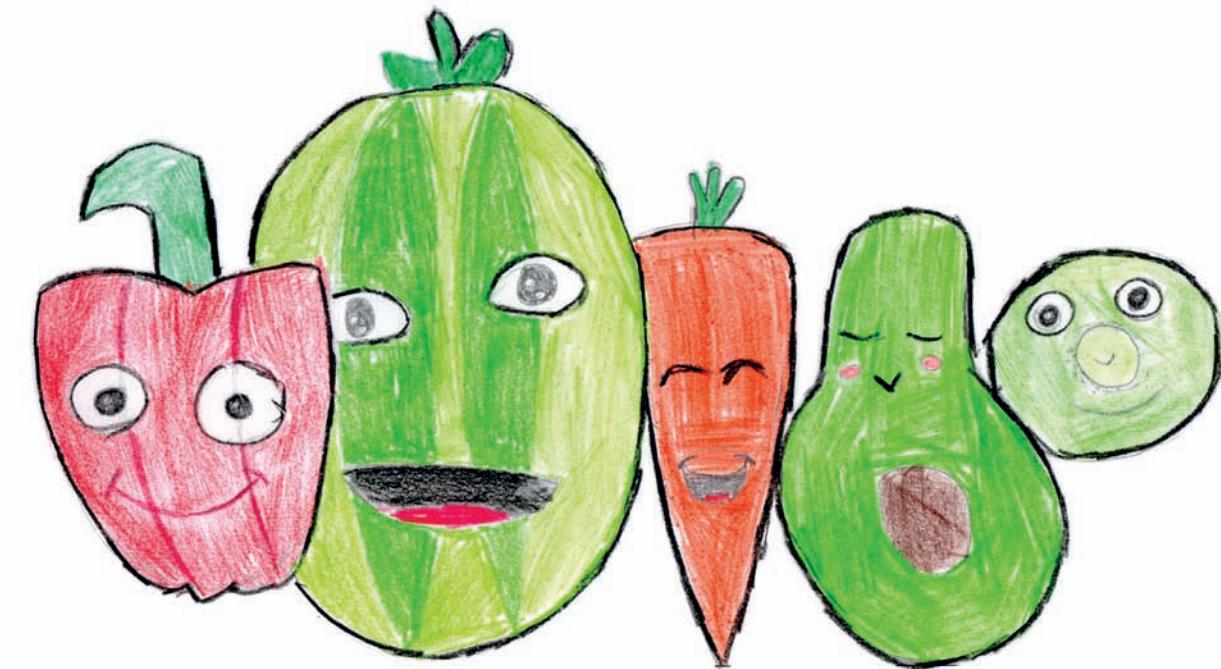
São Paulo, 28 de agosto de 2025.

Oi, Gabi,

Gostaria que você trouxesse um lanche para mim, com manga e suco de uva sem açúcar.

Com amor,

Isabel Antunes Alves



E.E. PADRE FRANCISCO JOÃO DE AZEVEDO

Professora: Angélica Batista dos Santos

Texto: Isabel Antunes Alves - Ilustração: Geovanna Beatriz Oliveira Ferreira - 5º ano

São Paulo, 28 de agosto de 2025

Querida amiga Lari,

Hoje venho falar sobre a alimentação saudável.

Você sabia que se comer muito doce todos os dias, isso pode levar a doenças graves?

Exemplo: diabetes, obesidade etc.

Então coma muitas frutas, verduras e legumes. Não tome muito suco de caixinha, pois contém muito açúcar. O refrigerante também tem que ser tomado moderadamente.

Tenho uma sugestão para você: troque a sobremesa por uma fruta.

Coma alimentos in natura, que são aqueles sem alteração, por exemplo: frutas, verduras, legumes, grãos, ovos, leites e carnes.

Evite os alimentos ultraprocessados, que são aqueles com formulações industriais.

Exemplos: biscoitos, refrigerantes, salgadinhos e balas, que podem fazer mal para a saúde.

Obrigada por ler esta carta,

Laura de Moura



E.E. PADRE FRANCISCO JOÃO DE AZEVEDO

Professora: Angélica Batista dos Santos

Texto: Laura de Moura Ferreira Gomes da Silva - Ilustração: Nathan Bernardes Marques da Cruz - 5º ano

São Paulo, 9 de setembro de 2025

Olá, titia!

Quanto tempo, né?

Bom, quero falar um pouco sobre alimentação saudável.

Aprendi na escola que há nutrientes diferentes: as proteínas, os carboidratos, as vitaminas e os sais minerais.

Uma coisa que achei incrível é que quanto mais colorido estiver o prato de comida, mais saudável ele está.

Bom, titia, aprendeu? Quando souber de mais detalhes, eu te informo.

Um grande beijo, titia!

Até a próxima,

Heloísa Tavares da Silva



E.E. DOUTOR ANIZ BADRA

Professora: Soraia Cristina de Souza Lima

Texto e ilustração: Heloísa Tavares da Silva - 4º ano

São Paulo, 9 de setembro de 2025

Olá, Letícia,

Tudo bem, irmã?

Você precisa saber sobre alimentação saudável, afinal está comendo exageradamente e tem que diminuir, pois está acumulando muita gordura dentro de você.

Coma controladamente e com variedade de alimentos: proteínas, carboidratos, vitaminas e sais minerais.

Coma pouco doce e alimento industrializado, pois pode prejudicar a saúde.

Beba muita água, suco natural e pouquíssimo refrigerante.

Cuidando de você, terá mais saúde!

Um abraço e um beijo,

Laura Rebeca de Sousa Geraldo, sua irmã



E.E. DOUTOR ANIZ BADRA

Professora: Soraia Cristina de Souza Lima

Texto e ilustração: Laura Rebeca de Sousa Geraldo - 4º ano



São Paulo, 8 de setembro de 2025

Querida mãe,

Eu quero te falar sobre o que a gente aprendeu nas aulas de ciências.

Vou começar por um fato muito legal. Você sabia que só precisamos de dois fatores para ter uma refeição saudável: variação e equilíbrio, que podem fazer com que a nossa alimentação seja saudável ou não.

Outro fato é que um prato colorido pode conter muitos nutrientes necessários para o nosso corpo, por isso é tão importante que ela seja variada. E aprendi que é importante fazermos quatro ou mais refeições, lembrando que

todas precisam, no mínimo, de uma fonte de: proteína, carboidrato, gordura boa, vitamina e sais minerais.

E uma dica boa: alimentos in natura (não processados) contêm bastante desses nutrientes que o nosso corpo precisa para crescer forte e saudável.

É isso, mãe.

Com carinho,

Sophia Moreira

E.E. DOUTOR ANIZ BADRA

Professora: Isabel Firmino de Lima

Texto e ilustração: Sophia Moreira de Oliveira - 5º ano

São Paulo, 8 de setembro de 2025

Olá, mamãe querida,

Hoje quero falar sobre alimentação saudável. A senhora sabia que a alimentação saudável é muito importante para nossa saúde? Ela previne o cansaço, a falta de produtividade do dia. Para ter uma alimentação saudável, precisamos nos alimentar de maneira equilibrada e variada, um prato colorido é o ideal. Bom, deveríamos mudar um pouco nossa alimentação por coisas mais saudáveis como salada, cenoura, abacate, melancia, melão etc. Também comer menos alimentos industrializados e ultraprocessados. Bom, é isso, espero que a nossa alimentação melhore.

Beijos,

Agatha Victoria



E.E. DOUTOR ANIZ BADRA

Professora: Isabel Firmino de Lima

Texto e ilustração: Agatha Victoria de O. Barroso Lima - 5º ano



São Paulo, 2 de setembro de 2025

Olá, Beatriz,

A alimentação saudável é muito importante para a nossa vida, mas nem todos seguem ela. Ela não é tão deliciosa, mas é muito importante para nós não adoecermos. A minha alimentação não é tão saudável, acredito que a sua também não seja, mas gostaríamos muito que fosse. A água também é importante para o nosso

corpo ficar bem hidratado, não podemos esquecer disso.

De vez em quando, comer um docinho, não faz mal, o que faz mal é comer todo dia. E também não podemos esquecer dos legumes, das frutas e das verduras!

Karen de Lima Gomes

E.E. PROFESSOR CÂNDIDO DE OLIVEIRA

Professora: Ana Paula Barros Chagas

Texto: Karen de Lima Gomes - Ilustração: Beatriz Castelli Resende - 5º ano

São Paulo, 2 de setembro de 2025

Querida família,

Eu estou aprendendo na escola sobre a importância da alimentação saudável.

É muito bom comer frutas, verduras, legumes, arroz, feijão e beber bastante água, porque isso nos dá energia para brincar, estudar e crescer fortes.

Quando a gente come muito doce, salgadinho e refrigerante, pode ficar doente e sem disposição.

Por isso, quero combinar com vocês de termos sempre alimentos que fazem bem para o corpo e para a mente.

Com carinho,

Isabelly Santos Sá Teles

E.E. PROFESSOR CÂNDIDO DE OLIVEIRA

Professora: Ana Paula Barros Chagas

Texto: Isabelly Santos Sá Teles - Ilustração: Mariana Musu Farias - 4º ano



São Paulo, 2 de setembro de 2025

Querido Luiz,

Vim falar sobre alimentação saudável. Você sabe o que é isso? Alimentação é uma coisa que todo ser humano deveria saber. Há coisas que fazem mal, e coisas que fazem bem, como frutas, legumes, verdura etc., mas há coisas que fazem mal, como doces tipo chocolate e também frituras, como batata frita, hambúrguer etc. Comer bem ajuda você a viver melhor, mas se você só comer besteira, só vai piorar.

Use com moderação óleos, gorduras, sal e açúcar. Evite o consumo de alimentos ricos em gorduras, açúcar e sódio, pois são pobres em micronutrientes. Então recomendo comer bem para você ter uma vida melhor.

Além disso, consuma alimentos in natura ou minimamente processados, inclua verduras, legumes e frutas. Não pule refeições, beba pelo menos 2 litros de água diariamente.

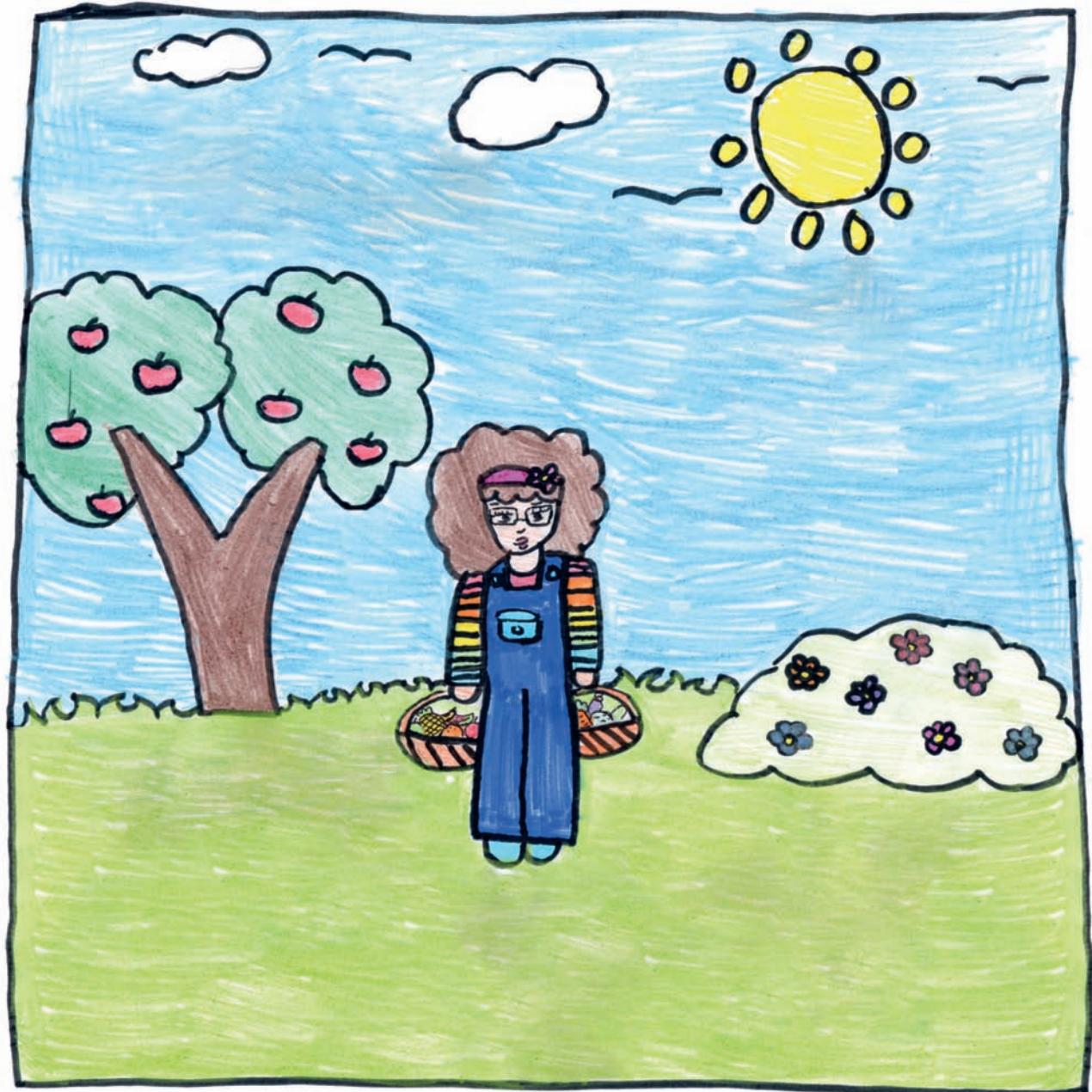
Um forte abraço do Pedro!

E.E. PROFESSOR CÂNDIDO DE OLIVEIRA

Professora: Ana Paula Barros Chagas

Texto: Pedro Pereira Cardoso da Costa - Ilustração: Manuela Pereira Rocha - 5º ano





São Paulo, 2 de setembro de 2025

Olá, querida Manuela,

Vim falar para você da alimentação saudável. É muito gostoso e muito bom para o nosso corpo, eu não como muito, mas é muito saudável. Elas são proteínas para o nosso corpo que dão forças para nós. Quando formos ao mercado fazer compra, devemos comprar legumes e frutas para comermos bastante, mas sem exagerar.

Evite o consumo de alimentos ultraprocessados, que são compostos por substâncias extraídas ou derivadas de alimentos, e evite a gordura sempre que puder.

O desperdício de alimentos no Brasil é muito grande, principalmente nas centrais de abastecimento e no transporte ou manuseio.

Muito cuidado ao usar óleos, gorduras, sal e açúcar, eles devem ser utilizados com o objetivo de ressaltar aromas e sabores dos alimentos. Limite o consumo de alimentos processados, eles devem ser usados como parte de receitas culinárias.

Devemos sempre comer comida saudável, mas às vezes não fazemos isso, ficamos com vontade de comer besteira.

Muito obrigado pela atenção!

Luan Miguel Sena dos Santos

E.E. PROFESSOR CÂNDIDO DE OLIVEIRA

Professora: Ana Paula Barros Chagas

Texto: Luan Miguel Sena dos Santos – Ilustração: Laura Pereira Nobrega – 5º ano

São Paulo, 10 de setembro de 2025

Olá!

Meu nome é Isabelli, tenho 10 anos e estudo na E.E. PEI Homero Vaz do Amaral. Vou falar sobre alimentação saudável. Muitas pessoas não se preocupam com sua alimentação, mas nós precisamos das frutas, dos legumes e das verduras. Se a gente não comesse, a gente não viveria bem e não se desenvolveria.

Obrigada e abraços,

Isabelli A. Brito



E.E. PEI HOMERO VAZ DO AMARAL

Professores: Iolanda Maria de Souza, Marcelo França Machado Britto, Deldina Alves Vieira
Texto e ilustração: Isabelli Antunes Brito - 4º ano

Alimentação saudável



Ultraprocessados



Evite o máximo possível

São Paulo, 10 de setembro de 2025

Olá! Seja bem-vindo!

Meu nome é Alicia M. Nunes, estudo na escola E.E. PEI Homero Vaz do Amaral, sou do 4º C, tenho 10 anos.

Vim dar para minha opinião a vocês sobre a alimentação saudável. Hoje em dia o mundo não tem alimentação saudável, muitas pessoas não comem frutas, legumes e proteínas. Tem gente que acha que alimentação saudável é bobagem, mas ela é importante para nós vivermos, e ajuda nosso corpo com nutrientes necessários para seu funcionamento.

Obrigada pela atenção,

Alícia Matia Nunes

E.E. PEI HOMERO VAZ DO AMARAL

Professores: Iolanda Maria de Souza, Marcelo França Machado Britto, Deldina Alves Vieira
Texto e ilustração: Alícia Matia Nunes - 4º ano

São Paulo, 10 de setembro de 2025

Caro leitor,

Meu nome é Beatriz, tenho 10 anos e estudo na escola E.E. PEI Homero Vaz do Amaral. Hoje vou falar sobre a alimentação saudável.

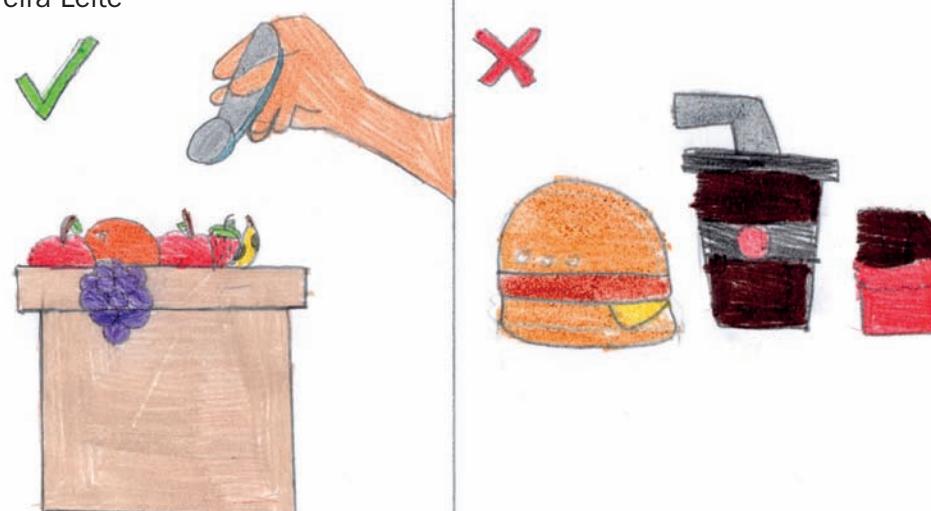
Sabia que se você possuir uma alimentação saudável, terá nutrientes, vitaminas, mais energia etc.?

O que é alimentação saudável? É comer frutas, comida, legumes, vegetais e muito mais. Já os ultraprocessados são chocolate, batata frita, pizza, hambúrguer etc. São alimentos que prejudicam o nosso organismo.

Você pode comer um alimento ultraprocessado apenas de vez em quando!

Se alimente bem!

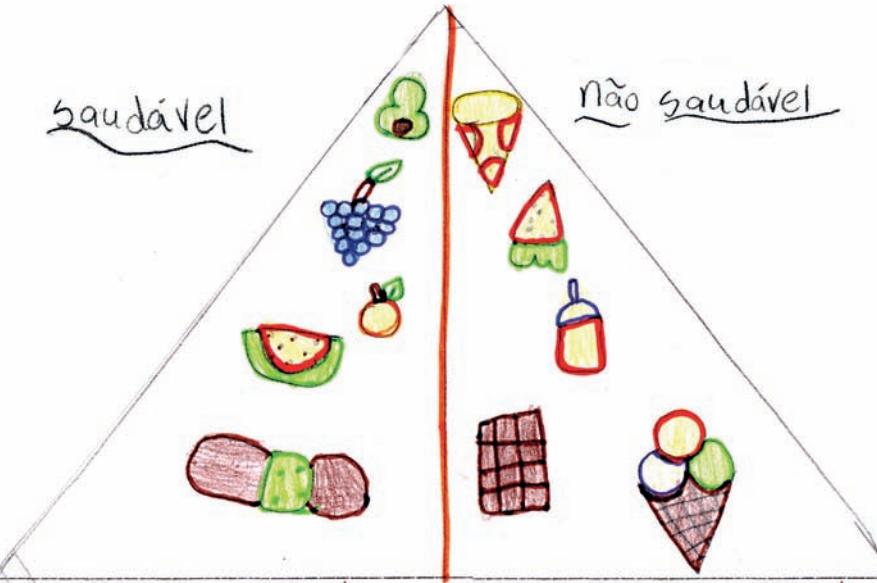
Beatriz Pereira Leite



E.E. PEI HOMERO VAZ DO AMARAL

Professores: Iolanda Maria de Souza, Marcelo França Machado Britto, Deldina Alves Vieira

Texto e ilustração: Beatriz Pereira Leite - 4º ano



São Paulo, 10 de setembro de 2025

Olá, caro leitor!

A alimentação saudável ajuda o nosso corpo a ficar mais forte e saudável, por exemplo: repolho, alface e cenoura.

Já a alimentação não saudável, são, por exemplo: chocolate, sorvete e miojo. Isso não faz bem para nosso corpo, pode causar diabetes se comermos muitos doces e, se comermos muitas frutas, pode ajudar nosso corpo. Ele pode ficar muito fraco se nós não tivermos uma alimentação saudável.

Isso pode causar doenças e outros males. Sábado e domingo podemos comer comidas não saudáveis, de forma moderada.

Foi isso que aprendi na minha aulinha sobre alimentação saudável.

Maria

E.E. PEI HOMERO VAZ DO AMARAL

Professores: Iolanda Maria de Souza, Marcelo França Machado Britto, Deldina Alves Vieira

Texto e ilustração: Maria Sophia Ferreira Silva - 4º ano

São Paulo, 30 de agosto de 2025

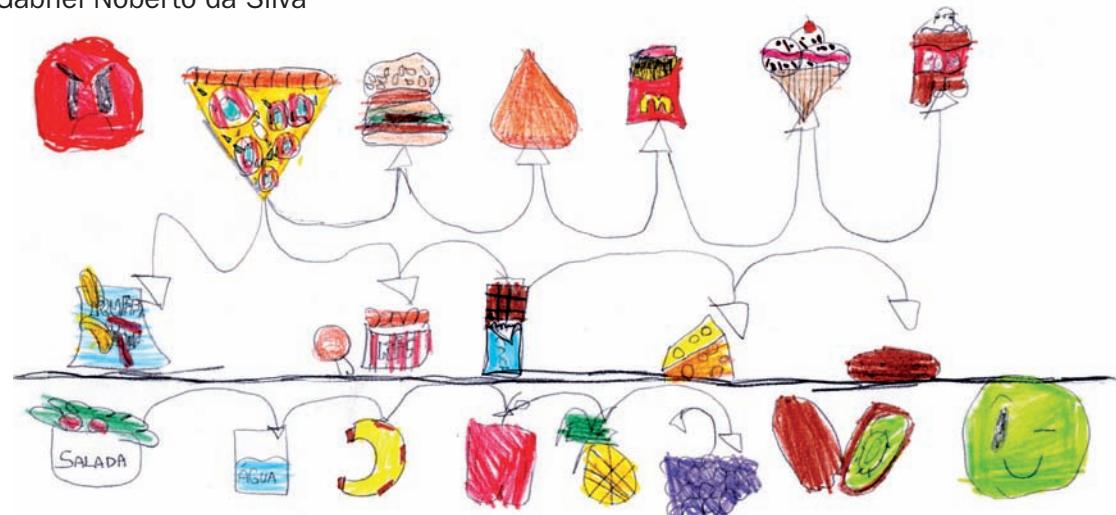
Querido Luis Fernando,

Sei que você só gosta de comer misto-quente, queijo, gorduras, frango frito, pizza etc. Vou te passar uma lista de comidas mais saudáveis para você se alimentar melhor. Comer de verdade: priorizar alimentos naturais e minimamente processados, evitando assim os ultraprocessados, que contêm excesso de açúcar, gordura e sódio. Hidratação: beber água suficiente ao longo do dia é fundamental para o bom funcionamento do corpo.

Fibras e vitaminas: incluir alimentos ricos em fibras.

Energia: uma alimentação equilibrada com o resumo adequado de carboidratos, proteínas e gorduras saudáveis contribui para a disposição e o fortalecimento do sistema imunológico.

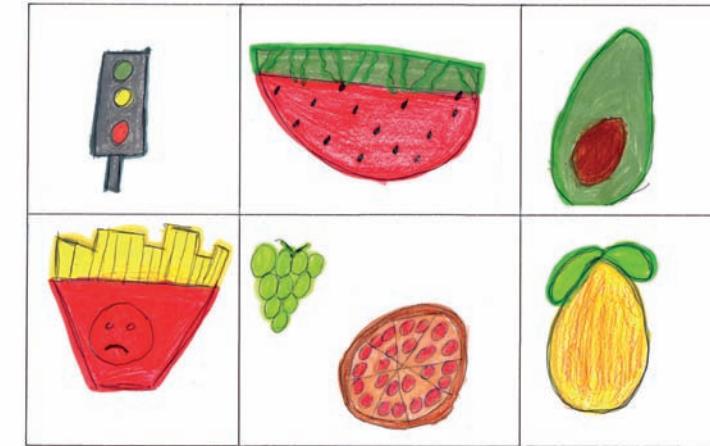
Gabriel Noberto da Silva



E.E. ITIRO MUTO

Professora: Raquel Lealdine da Silva

Texto e ilustração: Gabriel Noberto da Silva - 5º ano



São Paulo, 22 de agosto de 2025

Querida professora Raquel,

Meu nome é Nicolly Tomaz Guilges Esmeraldo, nasci no dia 6/8/2014, e estou escrevendo esta carta a você para falar sobre meus hábitos alimentares. Eu gosto muito de frutas, como banana, maçã e manga. Minha fruta preferida é uva verde, mas também gosto bastante de melancia. Além das frutas, também gosto de batata frita e pizza, que são deliciosas, mas sei que não devemos comer sempre. Nas nossas aulas, aprendi que os alimentos são divididos em três grupos: in natura, processados e ultraprocessados e funcionam assim como um farol. Verde: podemos comer à vontade. Amarelo: podemos comer com moderação. Vermelho: não devemos comer nunca.

E você, professora Raquel, qual é a sua fruta preferida?

Nicolly Tomaz Guilges Esmeraldo

E.E. ITIRO MUTO

Professora: Raquel Lealdine da Silva

Texto e ilustração: Nicolly Tomaz Guilges Esmeraldo - 5º ano

São Paulo, 26 de agosto de 2025

Querida mãe,

Na escola, nós estamos aprendendo sobre a alimentação saudável.

Eu descobri que comer frutas, legumes e verduras, além de uma alimentação equilibrada, faz bem para nossa saúde e dá energia para fazer coisas.

Acho que se você comer alimentos mais saudáveis, sua dor de barriga vai passar e você vai ter mais energia para o trabalho.

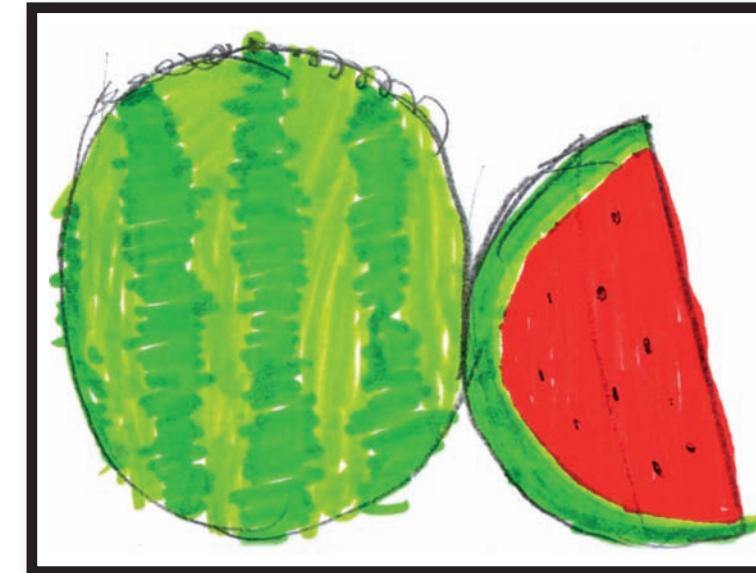
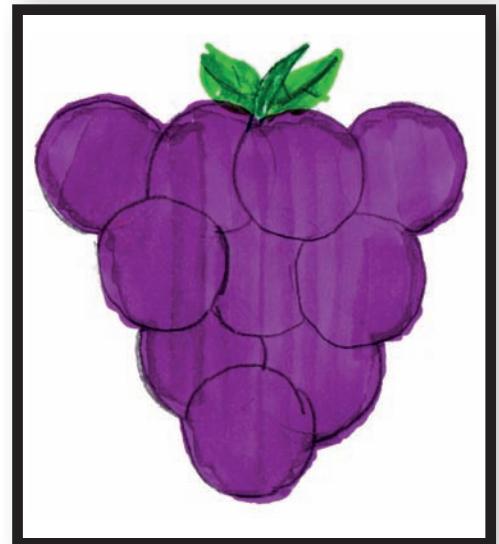
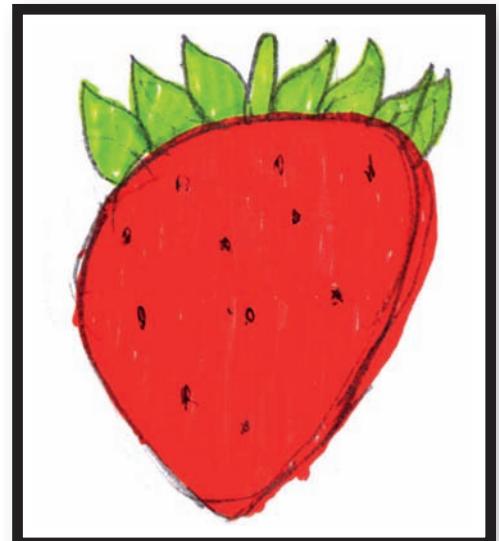
Nós também vimos o que acontece com o desperdício de alimentos. Sabia que as comidas que jogamos no lixo se misturam com outros lixos e servem de comida para pessoas necessitadas?

Triste, não é mesmo?

Acho que é só isso, obrigada por ler.

Com carinho,

Lais



E.E. ITIRO MUTO

Professora: Rafaelle Francisco

Texto: Lais Cardoso da Silva - Ilustração: Greysis Belinda Ruiz Arevalo - 4º ano

São Paulo, 19 de agosto de 2025

Querido pai,

Como você está?

Pai, hoje vim para te falar sobre a alimentação saudável. Eu vi que ultimamente você não está se alimentando bem. Você só gosta de comer doces. Isso não é bom, porque você já sofre de dor nos dentes.

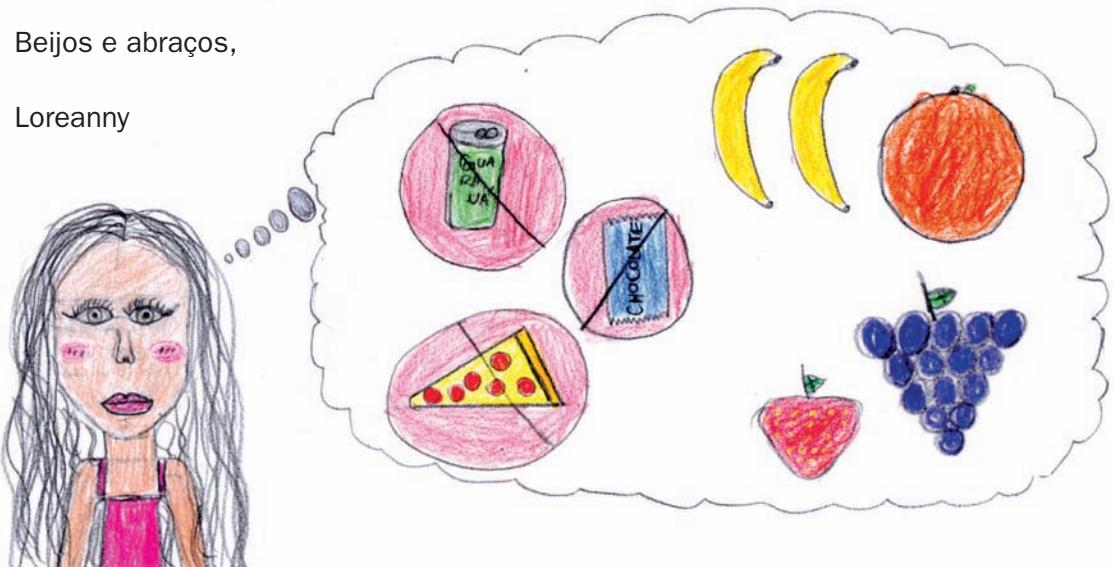
Quando você come doce, você está alimentando as cáries. E está causando o desperdício de comida, porque você não está comendo comida, deixa tudo no prato e depois tem que jogar no lixo, e é ruim o desperdício de comida.

Então, pai, o que peço para você é evitar o desperdício de comida e parar de comer doces e comer mais alimentos saudáveis como frutas, verduras e legumes.

Bom, pai, era só isso que eu queria falar para você.

Beijos e abraços,

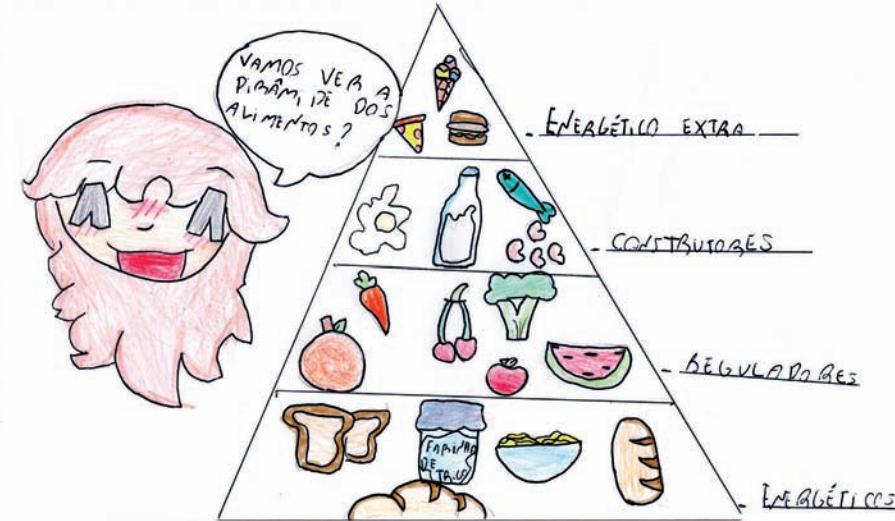
Loreanny



E.E. ITIRO MUTO

Professora: Rafaelle Francisco

Texto: Loreanny José Faneyth Hernandes - **Ilustração:** Rebeca de Lima Dias - 4º ano



São Paulo, 11 de setembro de 2025

Prezados senhores do projeto Saber + Sabor,

Venho por meio desta carta contar sobre a alimentação saudável.

A alimentação saudável não se resume a apenas vegetais, ela consiste em uma variação de nutrientes, sendo eles: gorduras, proteínas, carboidratos, vitaminas e sais minerais.

Todos eles são necessários para um corpo saudável e forte; não é bom comer alimentos industrializados. Porém, como muitas pessoas não gostam de verduras e frutas, é bom incluí-los em receitas novas ou pequenas quantias no dia a dia até que o seu paladar se adapte.

Atenciosamente,

Manuella Aguiar Lopes

E.E. PROFESSOR ITURBIDES BOLIVAR DE ALMEIDA SERRA

Professoras: Marcella Rogéria Vellozo de Andrade e Tatiane Caetano Conceição

Texto: Manuella Aguiar Lopes - **Ilustração:** Izabella de Jesus Ávila - 5º ano

São Paulo, 11 de setembro de 2025

Querida amiga Sophia,

Tudo bem? Espero que sim.

Fiquei sabendo que você estava doente. Você está se alimentando bem? Na escola, eu estava estudando sobre alimentação saudável e como ela pode ser classificada. Você deve ter ficado doente, porque estão faltando proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e sais minerais.

As proteínas podem ser encontradas na carne, no peixe, no ovo, no leite, na lentilha e no feijão.

Os carboidratos são aqueles alimentos como arroz, pão, batata, mel, massas, banana e maçã.

Já as gorduras podem ser encontradas no abacate, nas castanhas, no salmão e muitos outros.

Agora, Sophia, o que todo mundo come são as vitaminas e os sais minerais, que encontramos nos peixes, nos legumes, nas frutas e nas carnes. Então, Sophia, coma tudo isso que você nunca mais vai ficar doente.

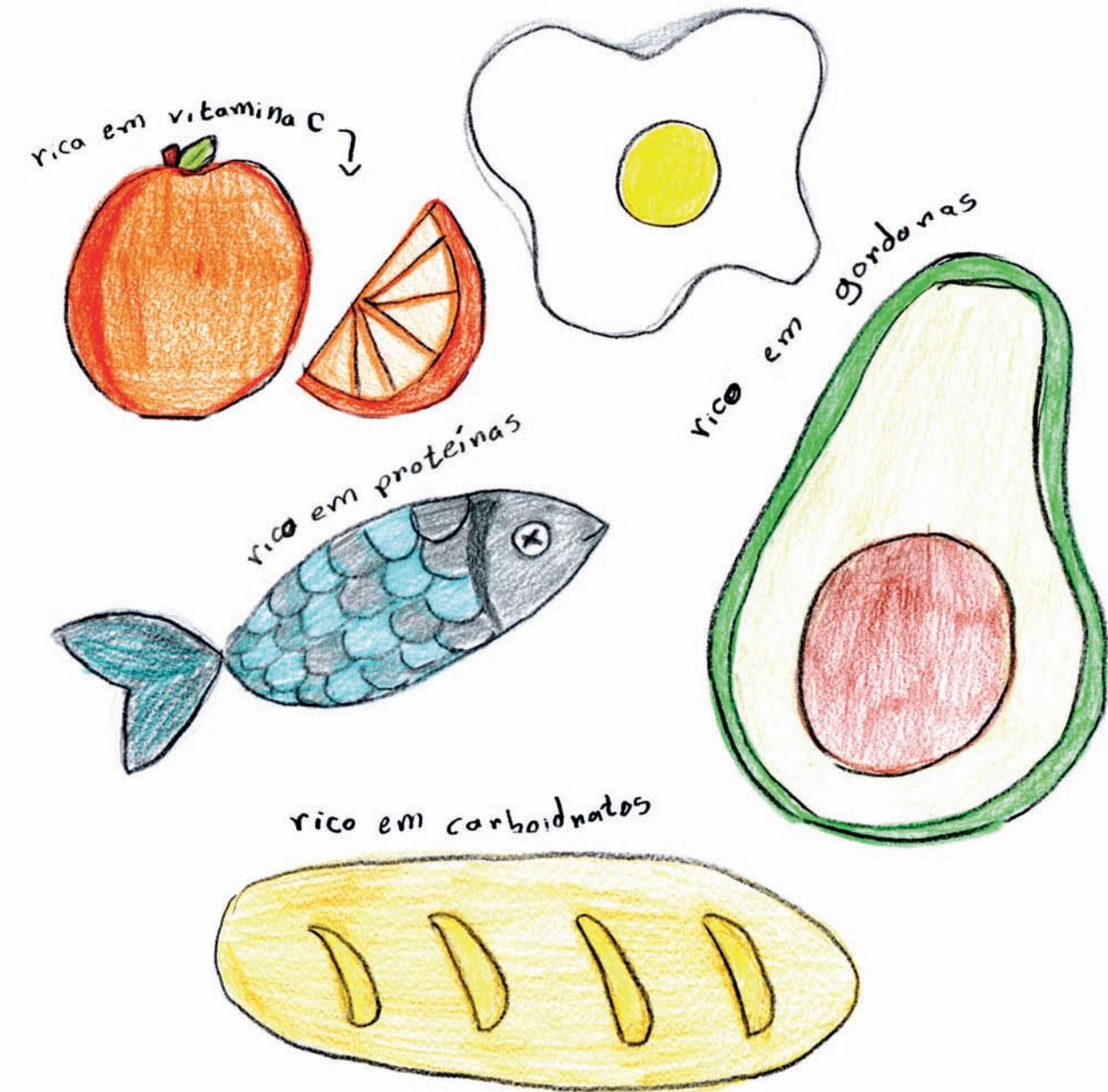
Beijos!

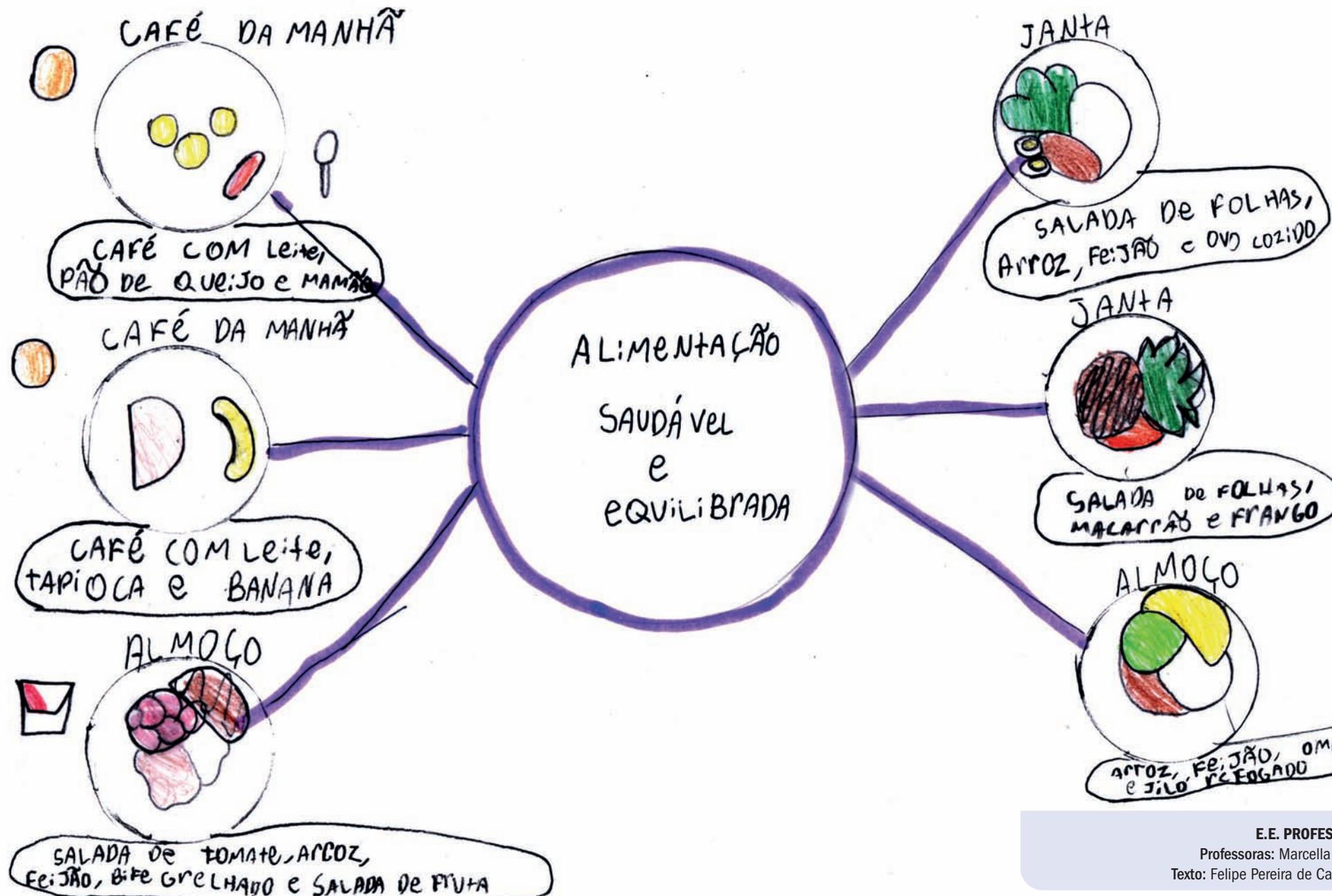
Carol, sua amiga querida

E.E. PROFESSOR ITURBIDES BOLIVAR DE ALMEIDA SERRA

Professoras: Marcella Rogéria Vellozo de Andrade e Tatiane Caetano Conceição

Texto e ilustração: Carol Escames da Macena Fiúza - 5º ano





E.E. PROFESSOR ITURBIDES BOLIVAR DE ALMEIDA SERRA
 Professoras: Marcella Rogéria Vellozo de Andrade e Tatiane Caetano Conceição
 Texto: Felipe Pereira de Caldas Lima - Ilustração: Manuella Oliveira dos Santos - 5º ano

São Paulo, 11 de setembro de 2025

Aos senhores do projeto Saber + Sabor,

Oi, como vai?

Fiquei muito interessado quando soube do projeto. Minha comida favorita é salada, gosto muito de vegetais como alface, tomate, cebola, cenoura, espinafre, pimentão, brócolis etc.

Achei legal que bem na hora que a gente estava aprendendo sobre alimentação saudável, veio o projeto. No meu almoço e jantar não pode faltar a salada, uma carne ou um ovo.

Gosto muito e tento manter minha alimentação saudável, gosto também de aprender sobre alimentação. Dos grupos de alimentos, gosto mais dos reguladores.

Agradeço a atenção,

Felipe Pereira

São Paulo, 11 de setembro de 2025

Senhores do projeto Saber + Sabor,

Olá! Tudo bem? Fiz esta carta para falar sobre a alimentação saudável.

Alimento é tudo aquilo que consumimos para nutrir o nosso corpo a fim de nos ajudar a manter nosso corpo saudável.

Para diminuir o consumo de alimentos ruins, procure evitar sucos industrializados e refrigerantes, assim como bolos com muito recheio.

A alimentação saudável é uma coisa que propicia todos os nutrientes necessários em quantidade adequada para o bom funcionamento do organismo. Os nutrientes são os compostos – carboidratos, vitaminas, minerais, proteínas e lipídios – que formam os alimentos.

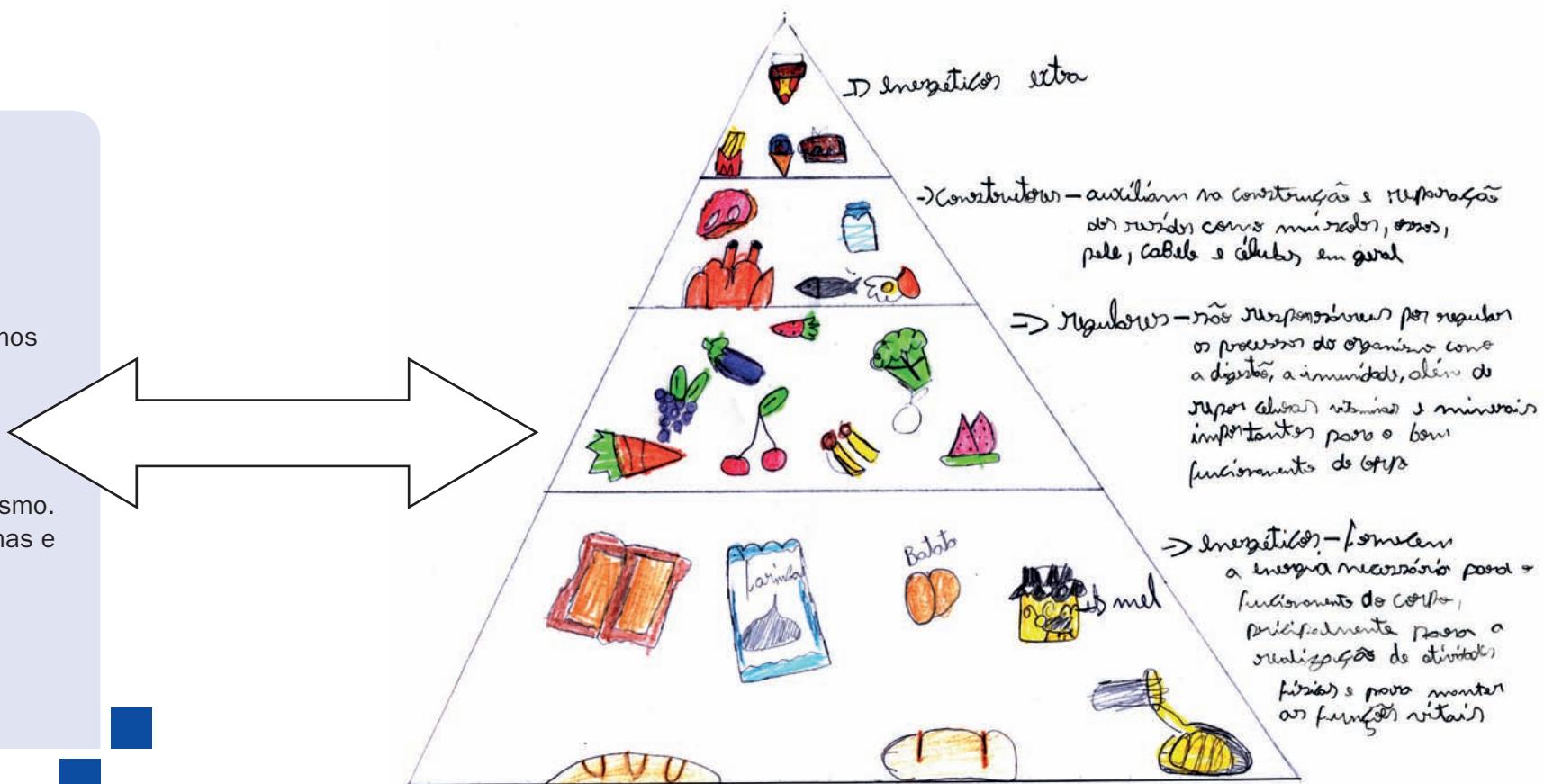
Tchau e um abraço,

Davi Lima

E.E. PROFESSOR ITURBIDES BOLIVAR DE ALMEIDA SERRA

Professoras: Marcella Rogéria Vellozo de Andrade e Tatiane Caetano Conceição

Texto e ilustração: Davi Lima Carvalho - 5º ano



São Paulo, 11 de setembro de 2025

Horizonte,

Olá! Tudo bem com você?

Temos que ter uma alimentação saudável, para isso precisamos nos alimentar bem. Aprendi com este projeto que se trocarmos as frutas, os vegetais, os legumes, as proteínas e a água por frituras, salgadinhos, doces, refrigerantes, podemos ficar acima do peso e adoecer. Você sabia que uma lata de refrigerante tem cerca de 35 a 37 gramas de açúcar? Fiquei impressionada com essa informação, que eu aprendi na aula da professora Catia.

Tchau, se alimente bem para ter bastante saúde!

Lara Maria



E.E. DEPUTADO AURÉLIO CAMPOS

Professoras: Catia Figueira de Oliveira, Ana Maria Pereira dos Santos, Izabel Cristina Suzano, Leonor Gomes dos Santos Cossa, Maria das Graças Gomes de Souza

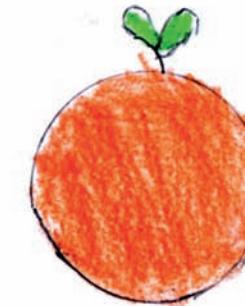
Texto: Lara Maria dos Santos Tozzo - Ilustração: Ester Mably Muniz Araújo Nascimento - 4º ano

ÁGUA É
IMPORTANTE

MORANGO
FAZ BEM!



LARANJA



BRÓCOLIS É
SAUDÁVEL



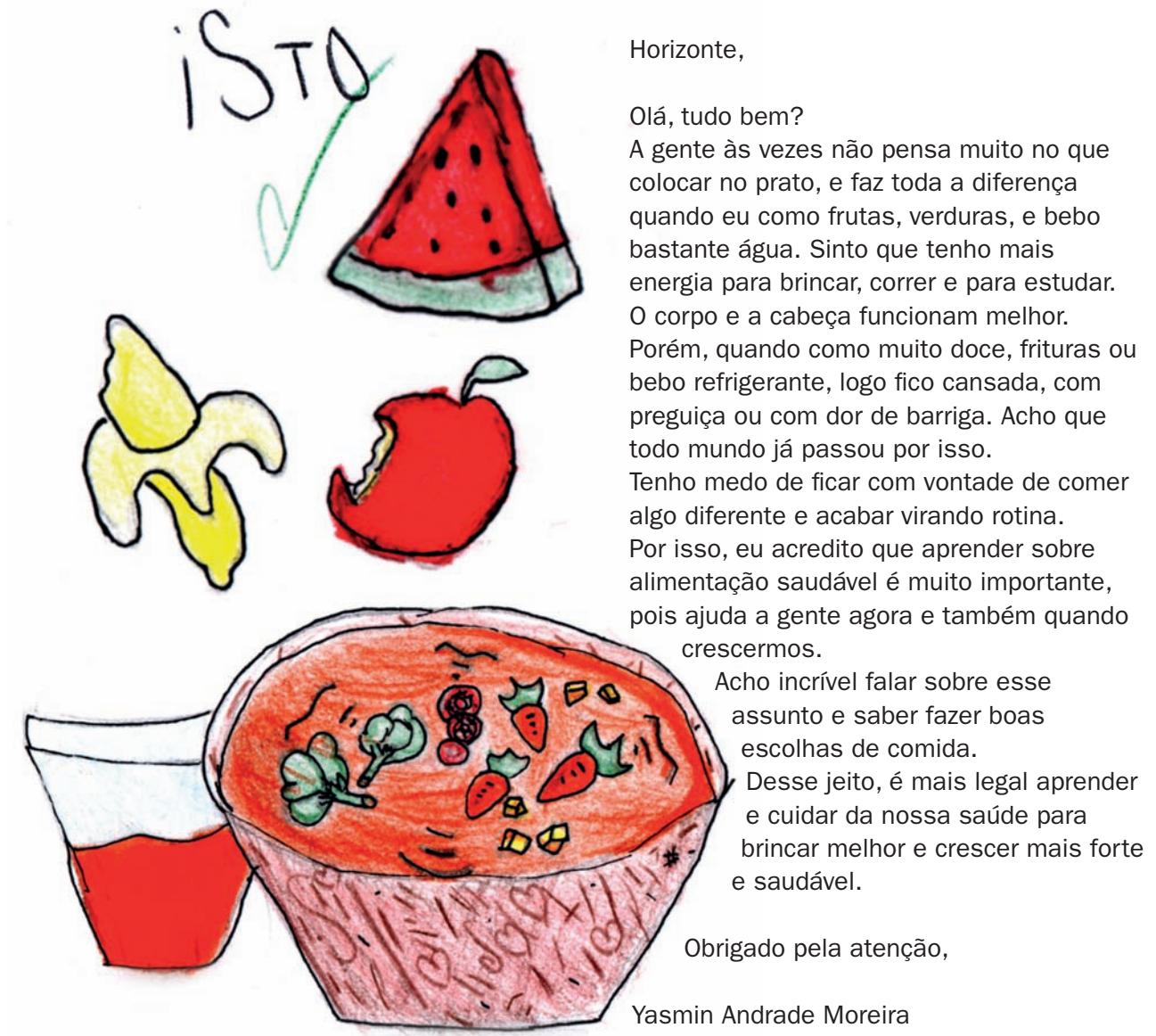
FRUTAS, VEGETAIS, LEGUMES,
PROTEÍNAS É MUITO MELHOR





E.E. DEPUTADO AURÉLIO CAMPOS

Professoras: Catia Figueira de Oliveira, Ana Maria Pereira dos Santos, Izabel Cristina Suzano,
Leonor Gomes dos Santos Cossa, Maria das Graças Gomes de Souza
Texto: Yasmin Andrade Moreira - Ilustração: Thomas Santos da Silva - 4º ano



São Paulo, 11 de setembro de 2025

Horizonte,

Olá, tudo bem?

A gente às vezes não pensa muito no que colocar no prato, e faz toda a diferença quando eu como frutas, verduras, e bebo bastante água. Sinto que tenho mais energia para brincar, correr e para estudar. O corpo e a cabeça funcionam melhor. Porém, quando como muito doce, frituras ou bebo refrigerante, logo fico cansada, com preguiça ou com dor de barriga. Acho que todo mundo já passou por isso.

Tenho medo de ficar com vontade de comer algo diferente e acabar virando rotina.

Por isso, eu acredito que aprender sobre alimentação saudável é muito importante, pois ajuda a gente agora e também quando crescemos.

Acho incrível falar sobre esse assunto e saber fazer boas escolhas de comida.

Desse jeito, é mais legal aprender e cuidar da nossa saúde para brincar melhor e crescer mais forte e saudável.

Obrigado pela atenção,

Yasmin Andrade Moreira

São Paulo, 11 de setembro de 2025

Horizonte,

Olá, tudo bem?

Estou escrevendo esta carta para falar um pouco sobre a minha alimentação. Eu não gosto de comer verduras, minha mãe insiste para que eu coma, porque ela diz que vou ficar mais forte se eu comer.

Mas como bastante arroz, feijão, frango e batata. O meu prato favorito é estrogonofe. Quando a refeição da escola é estrogonofe, eu adoro!

A minha mãe disse que só posso comer doces depois das refeições, mesmo assim, não é todo dia.

Uma coisa importante para nossa saúde é beber muita água para ficarmos hidratados, e não devemos trocar a água pelo refrigerante, pois tem muito açúcar e ele faz muito mal para nossa saúde.

Um abraço,

Maria Eduarda



E.E. DEPUTADO AURÉLIO CAMPOS

Professoras: Catia Figueira de Oliveira, Ana Maria Pereira dos Santos, Izabel Cristina Suzano, Leonor Gomes dos Santos Cossa, Maria das Graças Gomes de Souza

Texto: Maria Eduarda Silva - Ilustração: Julia de Oliveira Reimberg Franzim - 4º ano



São Paulo, 11 de setembro de 2025

Horizonte,

Olá, tudo bem?
Gostaria de contar uma história de
quando eu experimentei uma fruta.
No começo do ano, tive que fazer
uma lavagem intestinal e então meu
pai comprou vários tipos de frutas.
Uma delas era ameixa, que eu
achava ruim, mesmo sem nunca ter
comido, mas quando eu provei, achei
uma delícia.

Depois desse dia, sempre peço
para meus pais comprarem ameixa,
que virou minha fruta favorita, além
do que faz com que meu intestino
funcione melhor.

Um beijo, tchau!

Maria Isis

E.E. DEPUTADO AURÉLIO CAMPOS

Professoras: Catia Figueira de Oliveira, Ana Maria Pereira dos Santos, Izabel Cristina Suzano,
Leonor Gomes dos Santos Cossa, Maria das Graças Gomes de Souza

Texto: Maria Isis dos Santos Pereira - Ilustração: Helena Grazielle Bohorquez Alves - 4º ano



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Glebia, Jane
Projeto saber + sabor : alimentação saudável /
Jane Glebia, Celinha Nascimento. -- 1. ed. --
São Paulo : Audichromo Criação em Audiovisuais e
Editora, 2025. -- (Projeto saber + sabor)

ISBN 978-85-88031-49-4

1. Alimentação saudável 2. Alimentos
3. Nutrição – Aspectos da saúde 4. Promoção da
Saúde I. Nascimento, Celinha. II. Título.
III. Série.

25-281718

CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Alimentação saudável : Promoção da saúde 613.2

Aline Grazielle Benitez – Bibliotecária – CRB-1/3129

AGRADECIMENTOS

UNIDADE REGIONAL DE ENSINO SUL 3

Eonice Domingos da Silva

Coordenadora-Geral

Luciene Gomes Neiva

Coordenadora Especialista em Currículo (CEC)

Viviane Costa Sinisgalli

Supervisora dos Anos Iniciais

Magali Aparecida Miyamoto

PEC de Projetos Especiais

HORIZONTE EDUCAÇÃO E COMUNICAÇÃO
RUA DEPUTADO LACERDA FRANCO, 300
11º ANDAR — CEP 05418-000
SÃO PAULO, SP, BRASIL

www.edhorizonte.com.br

DIRETOR GERAL
PETER MILKO
DIRETOR ADMINISTRATIVO
MAURO DE MELO JUCÁ
TEXTO
CELINHA NASCIMENTO

DIRETOR DE ARTE
ROBERTO MORGAN
COORDENADOR DE PROJETO
ALLAN DE AMORIM

APOIO
ANE RIBEIRO
DANILO TAKAHARA
educacao@edhorizonte.com.br

© 2025

Saiba mais em:
www.maissabercopaenergia.com.br

PROGRAMA



PROJETO

SABER + SABOR

PATROCÍNIO



PRODUÇÃO

