

FORTALEZA (CE)

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 estritamente relacionados a ele.

Não é desafio fácil, porém os professores abraçaram e prepararam 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 6º 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

Fortaleza, 29 de setembro de 2025

Querida Beatriz,

Você está bem? Eu vou lhe falar um pouco sobre ter uma alimentação saudável e balanceada.

Comer frutas e verduras faz bastante diferença em nossa saúde, você sabia?

Um prato bem colorido faz muito bem para a nossa saúde. Como assim bem colorido? Um prato recheado com verduras, legumes e proteínas é um ótimo exemplo de um almoço/jantar saudável.

A hidratação é essencial ao longo do dia. Devemos beber pelo menos 2 litros de água por dia.

Com planejamento e criatividade você pode desenvolver hábitos alimentares saudáveis.

A alimentação saudável ajuda a prevenir doenças crônicas e dá mais qualidade de vida. Assim, espero que vocês se conscientizem, pois quero sua amizade por longos anos.

Com carinho,

Gloria e Yasmin.

E.M.T.I. VEREADOR ALBERTO GOMES DE QUEIROZ

Coordenadora: Danielle de Lima Miná Magalhães - Professor: Weidel Nogueira Cabral

Texto: Gloria Estefany Alves da Costa e Maria Yasmin Sousa da Silva - Ilustração: Lara Sophia Araújo Costa - 6º ano



Fortaleza, 26 de setembro de 2025

Querida tia Liliane,

A alimentação saudável é muito importante na vida. Ela ajuda a termos uma boa digestão, porque a digestão de ultraprocessados prejudica nosso estômago.

A alimentação saudável, junto com uma digestão adequada, previne doenças como diabetes, doenças cardíacas e estomacais, AVC e tantas outras. Melhora também a qualidade do sono, a saúde mental e o controle do peso.



E.M.T.I. VEREADOR ALBERTO GOMES DE QUEIROZ

Coordenadora: Danielle de Lima Miná Magalhães – Professor: Weidel Nogueira Cabral

Texto: Guilherme Duarte da Silva Honorato – Ilustração: Maxwell Celestino da Silva – 6º ano

Alimentos saudáveis são aqueles frescos ou pouco processados, ricos em nutrientes, como frutas, verduras e legumes. Médicos recomendam pelo menos 100 gramas diárias desses produtos.

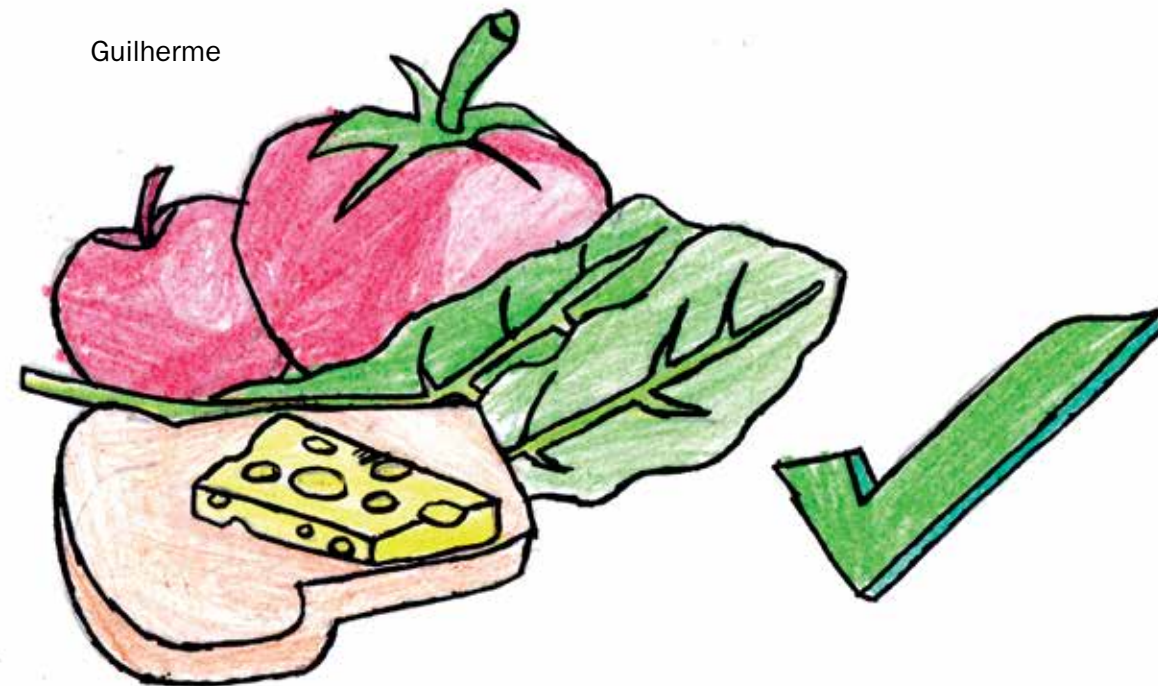
Já os alimentos ultraprocessados não são saudáveis, incluindo salgadinhos de pacote, doces, bolachas recheadas, embutidos e refrigerantes. Esses tipos de alimentos aumentam a obesidade, diabetes, doenças cardíacas e câncer.

Alimentar-se bem é essencial porque fornece os nutrientes para um bom funcionamento do corpo.

Espero que com esta carta você possa se conscientizar e se educar para ter mais qualidade de vida.

Respeitosamente,

Guilherme



Fortaleza, 26 de setembro de 2025

Querida Glória,

Escrevo esta carta para comunicar uma informação muito importante.

Alimentação saudável é ter uma dieta variada e equilibrada, composta por alimentos naturais como frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais.

Alimentação saudável é fundamental porque fornece a energia que nosso corpo precisa para funcionar bem. Também fortalece nosso sistema imunológico e mantém o peso adequado.

Geralmente, vemos crianças e adolescentes comendo “besteiras”, como alimentos ultraprocessados. Eles são ricos em açúcares, gorduras ruins e sódio, pobres em nutrientes, que pioram muito a qualidade de vida.

Quando você quiser comer algum doce, evite-os durante a semana, para que não se torne rotina. Pare de consumir comidas ultraprocessadas. Tenha mais atenção no que você come. Tudo isso só te trará benefícios.

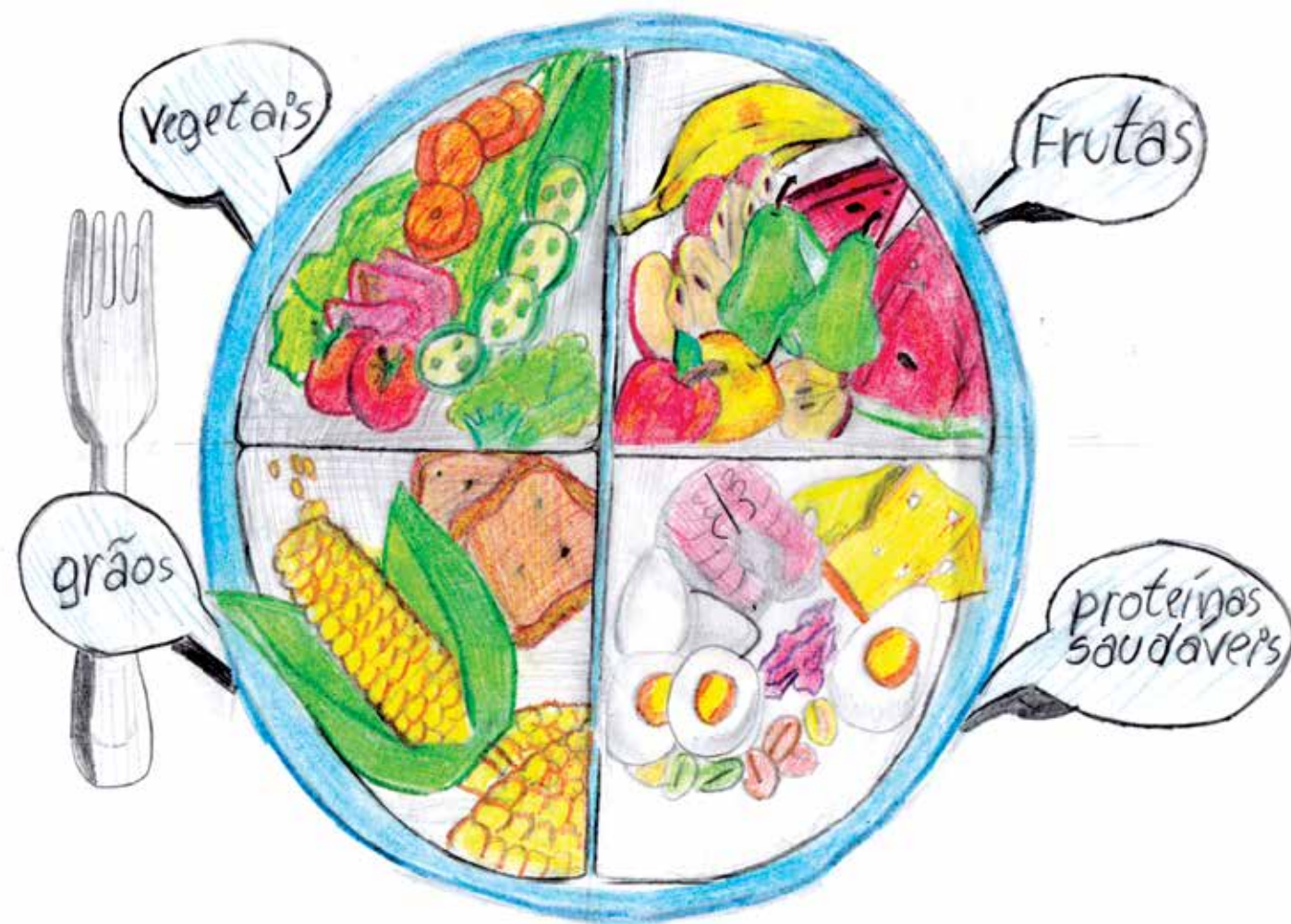
Atenciosamente,

Beatriz

E.M.T.I. VEREADOR ALBERTO GOMES DE QUEIROZ

Coordenadora: Danielle de Lima Miná Magalhães – Professor: Weidel Nogueira Cabral

Texto e ilustração: Beatriz Rodrigues Galdino – 6º ano



Fortaleza, 26 de setembro de 2025

Pai,

Queria falar com o senhor um assunto muito importante: sua alimentação. Tenho percebido que você costuma comer muitas coisas industrializadas ou com poucos nutrientes. Sei que esses alimentos são mais práticos e sua rotina é exaustiva, mas uma má dieta pode trazer vários problemas de saúde. Seria melhor incluir mais alimentos saudáveis no seu dia a dia, como frutas, legumes, grãos integrais e menos frituras e refrigerante. Não estou dizendo para mudar tudo de uma vez, mas fazer pequenas alterações no cotidiano é importante para a longevidade. Pense com carinho em tudo isso. Cuide da alimentação agora para evitar problemas no futuro.

Atenciosamente,

Lauany e Alicia



E.M.T.I. VEREADOR ALBERTO GOMES DE QUEIROZ

Coordenadora: Danielle de Lima Miná Magalhães – **Professor:** Weidel Nogueira Cabral

Texto: Lauany Beatriz M. Rebouças e Alicia Ketheley da Costa Nascimento – **Ilustração:** Esio Barbosa do Carmo – 6º ano

Fortaleza, 24 de outubro de 2025

Querida mãe,

Tudo bem?
Espero que sim! Hoje vi um vídeo na escola sobre a alimentação saudável. Aprendi que salgados, balas, refrigerantes e biscoitos recheados não são nada saudáveis. E aprendi que hambúrguer, pizza são mais ou menos saudáveis. Saladas, legumes, vegetais e frutas são saudáveis e é o que devemos consumir em maior quantidade. Mãe, visitei um biodigestor aqui na escola e aprendi que ele transforma as sobras das merendas em fertilizantes usados na horta da escola e distribuído para a comunidade escolar.

Ana Kethelen Mendes Lima



E.M.E.I.F. COLÔNIA Z-8

Coordenadora: Márcia Maria Siqueira Vieira – **Professora:** Fabíola Loureiro de Alencar

Texto e ilustração: Ana Kethelen Mendes Lima – 4º ano



Fortaleza, 24 de outubro de 2025

Oi, Pedro,

Vim para te explicar sobre uma boa alimentação que eu estou fazendo. Te recomendo fortemente comer frutas, legumes, verduras e vegetais. Os alimentos processados como salsicha, mortadela e presunto podem ser ingeridos de vez em quando, mas não são muito recomendados. Os alimentos ultraprocessados devem ser evitados ao máximo, pois são ricos em gordura, açúcar, sódio e coisas que não fazem bem para a saúde, e pobres em nutrientes, vitaminas e sais minerais. E a última coisa para uma alimentação saudável é beber bastante água.

Se cuide!

Rodrigo Miguel Barros Moura

E.M.E.I.F. COLÔNIA Z-8

Coordenadora: Márcia Maria Siqueira Vieira – Professora: Fabíola Loureiro de Alencar

Texto e ilustração: Rodrigo Miguel Barros Moura – 4º ano

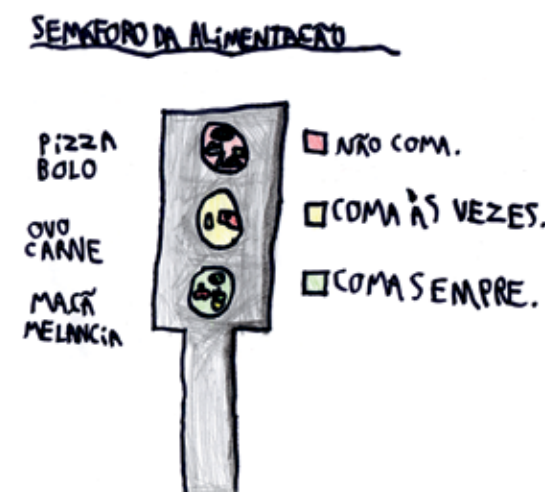
Fortaleza, 24 de outubro de 2025

Querido amigo Bruno,

Queria te dizer sobre o quão importante é a alimentação saudável. Ela nos ajuda a combater a doença, e ficamos saudáveis e fortes. Você sabia que os vegetais, frutas e legumes são os alimentos mais saudáveis? E que pode comer, mas não muito, é a carne? E que nem devemos comer doces ou salgados. Eu aprendi tudo isso. Como vai sua alimentação? Está saudável? Espero que sim. A escola também vai ter que seguir as novas diretrizes da alimentação escolar. Eles irão reduzir o consumo de ultraprocessados. Isso significa que estão tentando deixar os alimentos mais saudáveis! E você? Está mudando as coisas por aí?

Abraços,

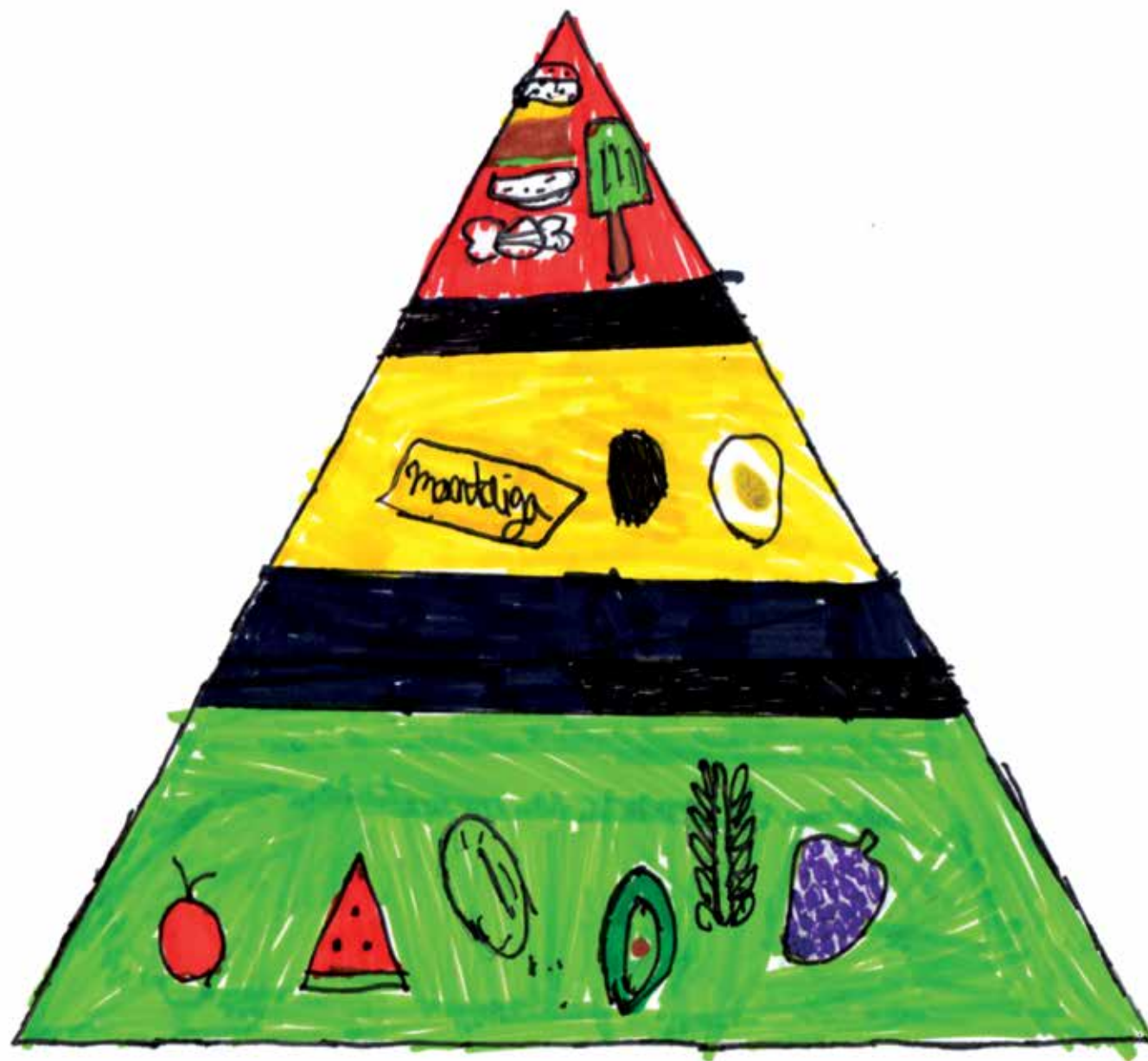
Luan Oliveira Borges



E.M.E.I.F. COLÔNIA Z-8

Coordenadora: Márcia Maria Siqueira Vieira – Professora: Fabíola Loureiro de Alencar

Texto e ilustração: Luan Oliveira Borges – 4º ano



Fortaleza, 24 de outubro de 2025

Oi, Rodrigo,

Hoje iremos falar sobre alimentação saudável. Ela é essencial para o nosso crescimento e para nutrir o nosso organismo. Os alimentos que fazem mal para saúde são Cheetos, salsicha, hambúrguer, pizza etc.

Alimentos saudáveis são: vegetais, legumes, maçã, uva, melancia, manga, cajá, cuscuz etc.

Nós podemos comer esses alimentos que fazem mal? Sim! Mas devemos comer de modo controlado e com responsabilidade. Exemplo: comer uma pizza uma vez por semana.

A alimentação escolar vem mudando e melhorando. A nossa merenda na escola está mais saudável porque os alimentos processados estão diminuindo, dando lugar a alimentos mais naturais. Infelizmente, ainda vejo muitas crianças comendo coisas não saudáveis.

Na minha opinião, os pais deveriam orientar os filhos para não trazerem alimentos processados para escola e aproveitar a alimentação escolar.

Pedro Icaro

E.M.E.I.F. COLÔNIA Z-8

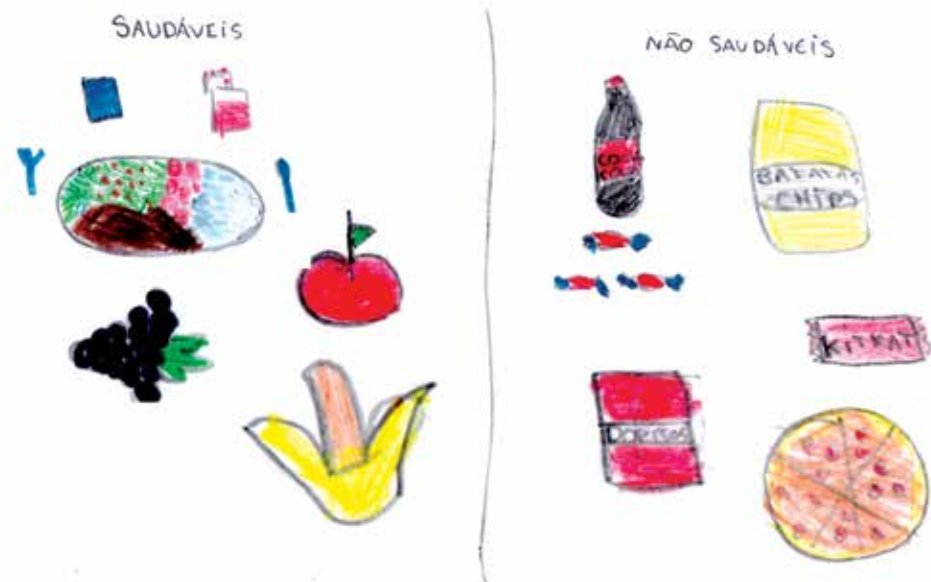
Coordenadora: Márcia Maria Siqueira Vieira - Professora: Fabíola Loureiro de Alencar
Texto e ilustração: Pedro Icaro Moreira Martins - 4º ano

Fortaleza, 13 de outubro de 2025

Querida tia Angelucia,

Toda vez que você for sair, leve uma garrafinha de água para se hidratar bem. Também leve um lanchinho saudável, isso é muito importante para você ter uma alimentação saudável. Não quer dizer abrir mão de tudo o que você gosta ou dar adeus aos doces da sobremesa. O segredo está no equilíbrio: uma alimentação equilibrada tem de ter prazer e disciplina.

Beijos da Maria Esther



E.M. SÃO VICENTE DE PAULO

Coordenadora: Marilange de Lizandra Cunha Vieira – Professora: Maria Angelúcia Alves de Melo
Texto e ilustração: Maria Esther Temoteo Santos – 4º ano



Fortaleza, 13 de outubro de 2025

Querida mãe,

Queria falar um pouco da sua alimentação. Você poderia comer mais frutas e vegetais, como salada e salada de frutas, e beber muita água para se hidratar. E também comer proteínas como carne e frango, assim sua saúde vai melhorar muito mais. Quero que escute meus conselhos e pare de comer besteiras.

Kauany Evillyn

E.M. SÃO VICENTE DE PAULO

Coordenadora: Marilange de Lizandra Cunha Vieira – Professora: Maria Angelúcia Alves de Melo
Texto e ilustração: Kauany Evillyn Martins Rebouças – 4º ano

Fortaleza, 13 de outubro de 2025

Querida mamãe Maria,

Estou saindo de casa. Tô levando minha garrafinha de água para quando eu estiver com sede, tomar água para hidratar, porque esta cidade é muito quente. Vou levar um lanche também: frutas para comer e ter uma alimentação saudável para eu não ficar tão gordo, quero ficar na média na alimentação.

Te amo, mãe,

Manoel Fabio



E.M. SÃO VICENTE DE PAULO

Coordenadora: Marilange de Lizandra Cunha Vieira – Professora: Maria Angelúcia Alves de Melo

Texto e ilustração: Manoel Fabio Alves Fernandes – 4º ano

Fortaleza, 13 de outubro de 2025

Eu me chamo Isabelli, amo comer frutas e isso não quer dizer que eu não como doce, como, só que controladamente, exceto no Dia das Crianças. Mas logo depois como muitas frutas e assim recupero a minha saúde. Embora doce seja muito bom, se comer muito pode fazer muito mal. Muito doce pode trazer muitas doenças, como verme, lombriga e diabete. Por isso, é sempre bom comer doce de modo controlado. Não só doce, mas salgado também. Comer salgado demais pode causar pressão alta e outras doenças. Por isso, é sempre bom comer salgado controladamente.

E é isso, tchau.

Isabelli



E.M. SÃO VICENTE DE PAULO

Coordenadora: Marilange de Lizandra Cunha Vieira – Professora: Maria Angelúcia Alves de Melo

Texto e ilustração: Isabelli de Abreu Nascimento – 4º ano



Fortaleza, 21 de outubro de 2025

Querida tia Raquel,

Eu aprendi várias coisas saudáveis durante as aulas de ciências. Tia, aquele dia foi muito bacana e divertido. Eu amei e dei o melhor para essa apresentação.

Sei que comer frutas e legumes faz bem para nossa saúde, como a cenoura faz bem para a visão e outros legumes também.

Eu amo comer maçã, banana, uva e outras coisas, isso faz bem para a saúde. Não devemos comer besteiras, pois dão dor de barriga.

Para você não ficar com cárie nos dentes, é preciso comer verduras, frutas e legumes, assim isso não vai acontecer.

É preciso ter consciência de que você está fazendo uma boa alimentação saudável. Então, isso é muito importante e sua alimentação tem que ser certa.

Não devemos comer doces, porque fazem mal para a saúde das pessoas. Por isso, se comer doces, a pessoa vai se acostumar e vai tirar todas suas forças, já as frutas vão te dar muitas vitaminas e nutrientes.

Você pode comer: morango, uva, mamão, cenoura e banana, porque isso vai te dar energia.

Hoje eu comi maçã e amo quando o lanche daqui é salada de frutas. E as comidas com beterrabas são deliciosas.

Por isso, é preciso ter uma alimentação saudável.

Ana Karen

E.M. MARIA FELICIO LOPES

Coordenador: Renné Sávio Batista Rodrigues - Professora: Raquel Farias Pinagé

Texto: Ana Karen Mateus da Silva - Ilustração: Arthur Felipe da Silva Ferreira - 3º ano

Fortaleza, 21 de outubro de 2025

Querida Cibelly,

Nós somos praticamente irmãs gêmeas separadas, então gostaria que minha irmãzinha de consideração seja saudável.

Basicamente, a alimentação saudável é: arroz, feijão, legumes e frutas. Também precisamos de proteínas como ovo e carne. Porém, nem todas as pessoas têm condições de comprar, mas temos que tentar ser saudáveis para o bem da nossa saúde.

Espero que esta carta lhe ajude, fique com Deus, desejo tudo de bom.

Um dia, espero que a gente se encontre.

Amo você!

Um abraço,

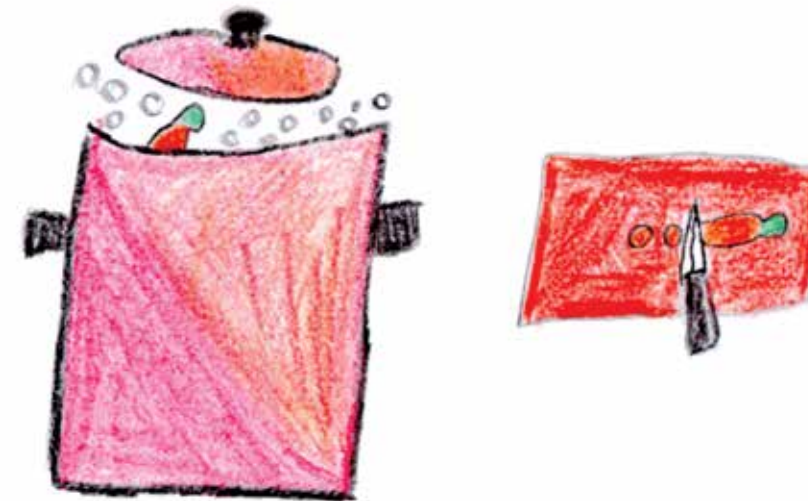
Isabella



E.M. MARIA FELICIO LOPES

Coordenador: Renné Sávio Batista Rodrigues – Professor: Paulo Dhonatan Lima da Silva

Texto e ilustração: Isabella Oliveira Cardoso – 6º ano



Fortaleza, 21 de outubro de 2025

Querida vovó,

Eu vim pedir o que eu estava desejando faz tempo: a salada de fruta que só a senhora sabe fazer, junto com a sua sopa de legumes com batata-doce, cenoura, beterraba, batata e couve-flor.

E também quero falar sobre o meu dia, que foi muito especial com a aula do professor Dhonatan, que falou sobre alimentação saudável e fez a aula ser muito especial e terminou com muito amor, carinho e alegria.

Atenciosamente,

de seu querido netinho Jardson

E.M. MARIA FELICIO LOPES

Coordenador: Renné Sávio Batista Rodrigues – Professor: Paulo Dhonatan Lima da Silva

Texto e ilustração: Jardson Amarante da Silva – 6º ano

Fortaleza, 28 de outubro de 2025

Querida diretora,

Hoje quero falar sobre a comida e o cuidado com o planeta.

Muitas pessoas jogam comida fora e consomem alimentos ultraprocessados.

Isso faz mal para a gente e para a natureza.

No futuro, quero ver um mundo com menos lixo e com mais alimentos naturais.

Seria bom se todos plantassem hortas, comessem frutas e verduras fresquinhas e não desperdiçassem nada.

Se cada pessoa fizer sua parte, o mundo vai ficar melhor. Vamos cuidar do meio ambiente juntos! Assim, teremos um planeta limpo e saudável para todos.

Com carinho,

Thayla



E.M. JOSÉ RAMOS TORRES DE MELO

Coordenador: Eugenio Pacelle Mesquita Landim – **Professora:** Aila Sandy Moisés Alcântara Dias

Texto: Thayla Monteiro Marques – **Ilustração:** Aylla Martins Facundes Dias – 6º ano



Fortaleza, 15 de outubro de 2025

Querido José,

Você está bem? Espero que sim.

Estou escrevendo esta carta para te contar o que eu aprendi sobre alimentação saudável na escola.

A alimentação saudável mantém o corpo e a mente em equilíbrio.

No dia a dia, é importante incluir frutas, verduras, legumes, cereais integrais e proteínas, e não esquecer de beber bastante água para ficar bem hidratado, pois esses alimentos contêm fibras, vitaminas e minerais.

Ter uma boa alimentação é fundamental para fortalecer o sistema imunológico, melhorar o humor e a concentração, prevenir doenças como obesidade e hipertensão, além de ajudar no crescimento e no bom funcionamento do corpo.

Com carinho,

Lucilla Sophia Araújo Domingos

E.M. JOSÉ RAMOS TORRES DE MELO

Coordenador: Eugenio Pacelle Mesquita Landim – **Professora:** Aila Sandy Moisés Alcântara Dias

Texto: Lucilla Sophia Araújo Domingos – **Ilustração:** Francisco Lohan de Souza Nojosa – 6º ano

Fortaleza, 28 de outubro de 2025

Olá, querida diretora,

Tudo bem com você?

Bom, queria comunicar à senhora algumas coisas que estão acontecendo durante o recreio.

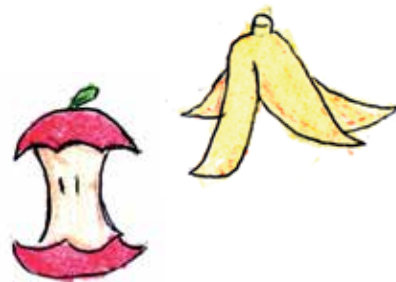
Percebo o quanto as cascas das frutas são descartadas, sendo que são bem nutritivas, creio que saiba disso.

Diretora, posso até dar uma receita com a casca da laranja. Por exemplo, dá para fazer um chá e é uma delícia. Vou ensinar a receita: comece lavando bem a fruta, ferva a água, adicione as cascas (ou uma colher de sopa de casca desidratada) e deixe de 10 a 15 minutos. Gostou da minha receita? É da minha avó.

E é isso, diretora, fique mais atenta a essa questão, pois reaproveitando os alimentos podemos ajudar o meio ambiente e nutrir mais as crianças.

Atenciosamente,

Ana Luiza Batista Azevedo



E.M. JOSÉ RAMOS TORRES DE MELO

Coordenador: Eugenio Pacelle Mesquita Landim – Professora: Aila Sandy Moisés Alcântara Dias

Texto: Ana Luiza Batista Azevedo – Ilustração: Lunna Sophia Balduino Nunes – 6º ano

DESCARTAR NÃO. REUTILIZAR





Fortaleza, 21 de outubro de 2025

Meu amigo Ângelo,

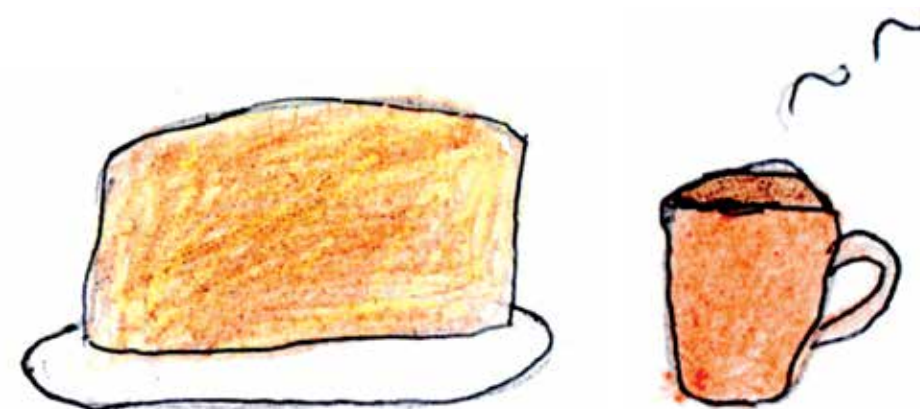
Como você está?

Espero que esteja bem.

Logo você vai vir de Recife para Fortaleza, e aí você vai conhecer uma das sete maravilhas do mundo: as praias e os interiores daqui são muito lindos e o mais incrível são as comidas típicas: cuscuz, mucunzá, rapadura e pé de moleque. Essas são algumas das comidas típicas daqui. Aguardo você com extrema ansiedade.

Um grande abraço,

Aylla Martins Facundes Dias



E.M. JOSÉ RAMOS TORRES DE MELO

Coordenador: Eugenio Pacelle Mesquita Landim – Professora: Aila Sandy Moisés Alcântara Dias

Texto: Aylla Martins Facundes Dias – Ilustração: Pedro Thallys Albuquerque Cavalcante – 6º ano

Fortaleza, 23 de outubro de 2025

Minha querida mamãe,

Hoje lembrei da receita do seu bolo de laranja, tão gostoso e quentinho. Quando fizer novamente, vou me acabar. Será que bolo é saudável? Espero que sim. Bolo de laranja parece ser saudável, assim como o bolo de cenoura, de batata-doce. Será que bolo tem algum nutriente? Tem ovos, que são proteínas; óleo, que é um lipídeo bom, e muitos outros, mas vamos concordar que uma fatia de bolo não faz mal, a menos que essa fatia seja gigante, mas às vezes não dá pra resistir... aquele cheirinho bom é irresistível, nesses casos, fica difícil. Mas hoje aprendi que me controlar pode mudar tudo. Talvez apenas o suco de laranja sem muito açúcar no bolo, faça ele saudável, talvez apenas o suco... ele é bom em tudo, em todas as ocasiões. Mas com muito açúcar faça o bolo ficar ruim, e comer demais não seja bom, mas ainda sinto falta dele em uma tarde ensolarada.

Sua querida filha,

Ranne



E.M. FREI TITO DE ALENCAR LIMA

Coordenadora: Luciana Moreira Portela – Professor: Paulo Dhonatan Lima da Silva

Texto e ilustração: Ranne Gabrielly Ramos Ferreira – 6º ano





Fortaleza, 23 de outubro de 2025

Olá, vovó,

Estou te enviando esta carta porque eu não falo muito com a senhora, então pensei que seria legal compartilhar minhas experiências com você.

Hoje, na aula, estávamos falando sobre alimentação saudável, que na verdade não é um assunto que eu sei muito.

Mesmo não sendo a melhor pessoa para falar sobre isso, acho que tem pessoas que levam essa coisa de boa alimentação ao nível extremo, o que é preocupante. Elas acham que parar de comer, passar dias e semanas sem encostar um dedo em arroz, carne e até coisas simples como ovos vão fazer elas ficarem “saudáveis”, sendo que isso só faz com que sua saúde e imunidade abaxem mais ainda.

Ser saudável não significa ficar sem comer, mas sim ter uma alimentação balanceada e bem feita, praticar atividades físicas como caminhar, andar de bicicleta ou outro esporte. Além disso, ser saudável mentalmente é muito importante. Fazer meditações, cuidar do lado psicológico, indo na terapia e até mesmo começar algum hobby que tem interesse ajuda bastante nesse processo.

Ter uma boa alimentação, autoestima e ser otimista é importante!

Queria muito compartilhar meu ponto de vista com a senhora.

Um abraço enorme e vários beijos!

Sua querida neta,

Anna Licia

E.M. FREI TITO DE ALENCAR LIMA

Coordenadora: Luciana Moreira Portela – Professor: Paulo Dhonatan Lima da Silva

Texto e ilustração: Anna Licia Costa Anjos Silva – 6º ano

Fortaleza, 24 de outubro de 2025

Querida tia Leonice,

Estou escrevendo esta carta para contar uma coisa muito importante que aprendi na escola sobre alimentação saudável. Aprendi que cada fruta, verdura e legume tem um papel importante em nosso corpo. Frutas como a laranja, a banana e o morango e verduras como cenoura, brócolis e espinafre têm grande quantidade de vitaminas. Os carboidratos são nutrientes que fornecem energia para o corpo poder fazer exercícios, atividades físicas ou até brincar. Também aprendi que é importante beber bastante água. Por isso, queria propor um desafio. Que tal quando for a sua casa em minhas férias adicionar mais frutas em nosso lanche, e no almoço e jantar vegetais e legumes no nosso prato? Podemos cozinhar juntos e descobrir novos sabores. Estou empolgado para começar essa mudança com você. Vamos nos divertir, e o mais importante: cuidar da nossa saúde.

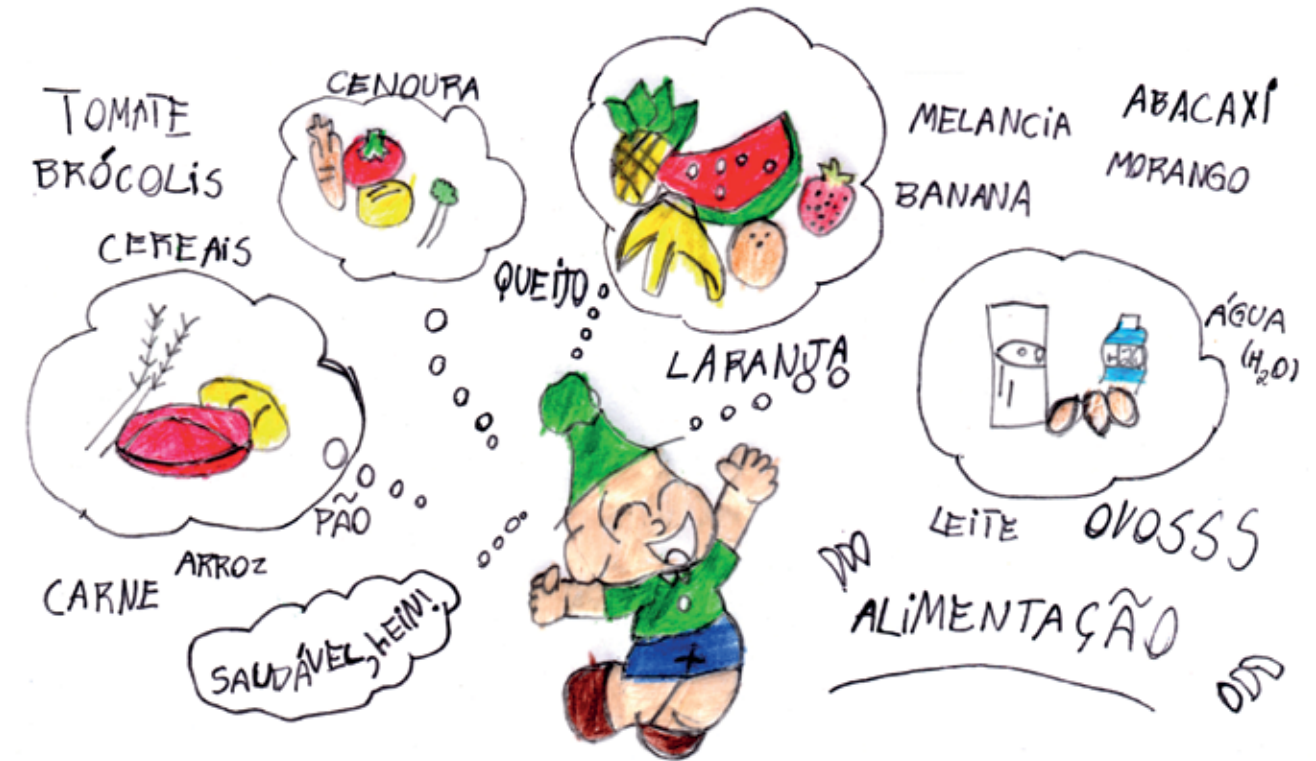
Com carinho,

João Emanuel

E.M. FREI TITO DE ALENCAR LIMA

Coordenadora: Luciana Moreira Portela – Professor: Antonio Jorge Santana Cavalcante

Texto e ilustração: João Emanuel dos Santos Teixeira Sousa – 4º ano





Fortaleza, 24 de outubro de 2025

Querida vovó,

Como vai? Estou com saudade.

Queria falar para a senhora que o tipo de comida que anda consumindo não é muito saudável.

Estou querendo falar sobre a carne de porco, sei que anda comendo em grande quantidade, mas o problema não é a carne, mas sim a quantidade de óleo. A senhora não pode colocar muito, porque isso pode causar obesidade e vários problemas, como no coração etc.

Agora vamos falar sobre proteínas, como elas podem oferecer vitaminas. Quais são as proteínas? São as carnes, os ovos, o leite, o queijo, o iogurte. As proteínas formam os tecidos do nosso corpo, como os músculos e os ossos.

Tomara que a senhora tenha entendido que não deve usar muito óleo na comida!

Um beijo da sua neta Ester

E.M. FREI TITO DE ALENCAR LIMA

Coordenadora: Luciana Moreira Portela – Professor: Antonio Jorge Santana Cavalcante

Texto e ilustração: Ester Costa Ribeiro – 4º ano



Fortaleza, 16 de outubro de 2025

Oi, Ester!

Preciso te contar uma coisa inacreditável que aconteceu comigo. Mas, antes, prometo que é verdade e só vou te contar porque você é minha melhor amiga.

Descobri que alguns alimentos escondem portais secretos para um mundo mágico cheio de inteligência, força e aventuras incríveis! É sério! Hoje, no café da manhã, comi banana, laranja, maçã e mamão com mel. Assim que coloquei essas frutas na boca, senti uma energia estranha subir pelas minhas pernas, como se eu pudesse correr mais rápido que o vento. Também senti que meus pensamentos ficaram mais rápidos – consegui resolver sozinha umas contas de matemática que antes pareciam bem difíceis...

Você precisa experimentar! Que tal no almoço? Você vem aqui em casa e posso te mostrar como funcionam esses portais. A gente começa pelos brócolis, pela cenoura, pela beterraba e pela couve-flor. Depois, a gente vai descobrindo outros sabores escondidos!

Ai, Ester! Eu estou superempolgada! Esse mundo secreto é incrível – tenho certeza de que vamos desbloquear novos superpoderes. Será que frutas e legumes são alimentos dos super-heróis?

Abraços superapertados e superfortes,

Maria Eduarda

E.M. DOM ALOISIO LORSCHIEDER

Coordenadora: Ana Caroline Botelho Vasconcelos – Professora: Fernanda Rodrigues Ribeiro Freitas

Texto: Maria Eduarda Reis Alves – Ilustração: Ester Carneiro Souza – 6º ano



Fortaleza, 30 de setembro de 2025

Bom dia, tia!

Estou com saudade!

Eu aprendi sobre alimentos saudáveis, em uma aula de ciências, alimentos como: maçã, melancia, morango e abacaxi.

Eu gostava das suas musses de uva e de limão, lembro quando a gente comprava todas aquelas frutas no mercado, era um passeio incrível.

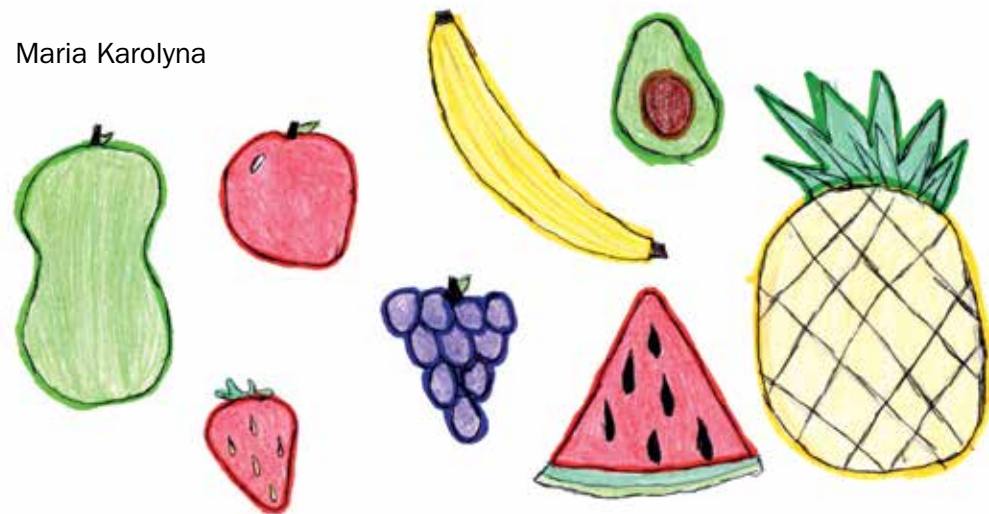
Lembro também daquele dia em que o bolo de cenoura queimou, a cozinha ficou uma bagunça. Depois fizemos novamente e comemos o bolo rapidinho.

E, por último, sinto falta daquela sopa de legumes.

A alimentação saudável é muito importante para nossa vida!

Espero te encontrar logo!

Maria Karolyna



E.M. DOM ALOISIO LORSCHIEDER

Coordenadora: Ana Caroline Botelho Vasconcelos – **Professor:** Carlos Roberto Albuquerque Fonseca Júnior

Texto: Maria Karolyna Amaro – **Ilustração:** Ana Beatriz Aragão Barbosa – 4º ano



Fortaleza, 30 de outubro de 2025

Querida tia Ana,

Estou com muita saudade, espero que as férias cheguem logo, para eu ir na sua casa.

Lembro das férias passadas, assim que cheguei, fui correndo na cozinha pois senti o cheiro mais gostoso daquela salada que a senhora fazia, só de lembrar dá água na boca.

Em uma aula que tive na escola, aprendi sobre a importância de se alimentar bem, e lembro o cuidado que a senhora tinha em escolher os legumes mais frescos da horta para fazer suas receitas.

Antes, eu não entendia a importância de se alimentar bem, mas aprendi e hoje entendo e amo me alimentar saudável.

Beijos e até breve!

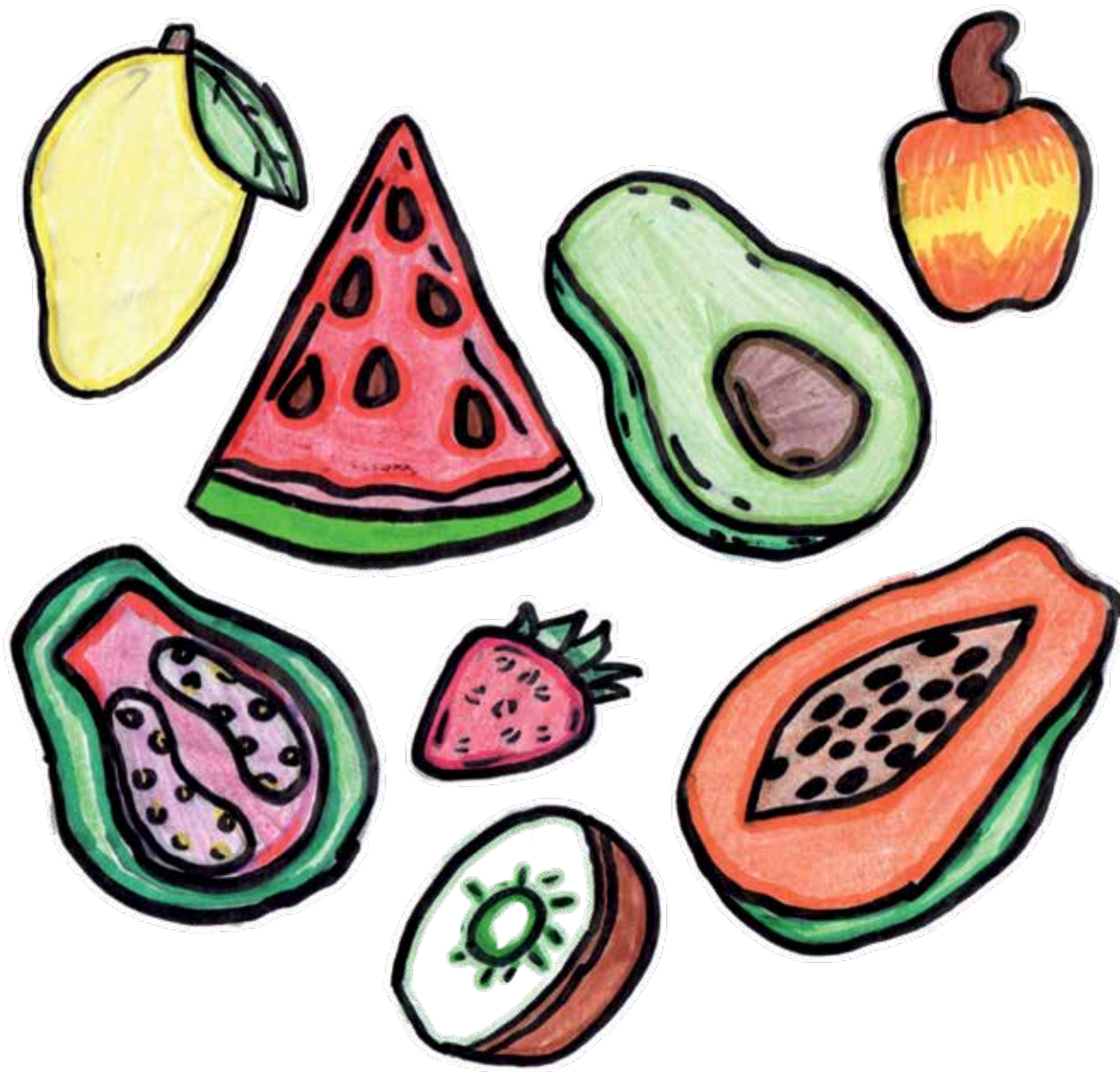
Com muito carinho,

Adriene

E.M. DOM ALOISIO LORSCHIEDER

Coordenadora: Ana Caroline Botelho Vasconcelos – **Professor:** Carlos Roberto Albuquerque Fonseca Júnior

Texto: Adriene Vitória Araujo – **Ilustração:** Helena Soares Sousa – 4º ano



Fortaleza, 6 de outubro de 2025

Querida vovó,

Hoje passei pela feira aqui do bairro e lembrei muito da senhora. As barracas cheias de frutas, o cheiro das verduras bem fresquinhos e as pessoas conversando alto me fizeram sentir como se a senhora ainda estivesse comigo. Lembrei de quando a gente ia juntas à feira, da senhora sempre dizendo que era preciso escolher bem o que a gente come porque a comida nos dá saúde e energia para brincar. Na escola, estamos aprendendo sobre alimentação saudável, e eu percebi que a senhora já me ensinava isso há muito tempo, dizendo que eu deveria comer frutas variadas, beber mais água, evitar refrigerante. Enquanto a professora falava, vinha sua imagem na minha cabeça, cheirando mamão, apertando manga delicadamente, sorrindo ao cortar uma goiaba vermelhinha ou um caju bem gordinho... deu saudade! Hoje, comprei algumas frutas no supermercado com a mãe. Quando cheguei em casa, lavei tudo direitinho igual a senhora fazia. Quando cortei o mamão, senti um aperto no peito. Sei que a senhora está em outro lugar e que, escolhendo, cortando e saboreando frutas, consigo trazê-la de volta.

Com muito amor e saudade,

Sua netinha que nunca te esquece.

E.M. DOM ALOISIO LORSCHIEDER

Coordenadora: Ana Caroline Botelho Vasconcelos – Professora: Fernanda Rodrigues Ribeiro Freitas

Texto: Isabella Pereira Conceição – Ilustração: Helaine Maria Ferreira da Silva – 6º 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.

25-281718CDD–613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Alimentação saudável : Promoção da saúde 613.2

Aline Grazielle Benitez – Bibliotecária – CRB-1/3129

AGRADECIMENTOS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FORTALEZA

Antonio Idilvan de Lima Alencar – Secretário Municipal de Educação
Hernita Carmem Magalhães Sousa – Secretária Adjunta da Educação
Ana Christina Silva de Moraes Lima – Secretária Executiva

COEF Coordenadoria de Ensino Fundamental

Edna Lucia de Carvalho Lima – Coordenadora Anos Iniciais
Oswaldo Melo Negreiros Filho – Coordenador Anos Finais
Francisco Gildázio Rodrigues da Silva – Gerente de Ensino
Lidiana Gomes de Oliveira – Gerente Cedec
Taylena Maria do Nascimento Garcia Teófilo – Técnica

Distrito de Educação 2

Aline Gadelha Figueiredo – Coordenadora
Andreza Rezende Silva Miranda – Gerente do Ensino Fundamental
Raiana Araujo de Souza – Coordenadora PNAE Nutrição
Léa Marília de Paula Coelho – Supervisora dos Anos Finais
Rosana Maria Avelar de Oliveira – Supervisora dos Anos Iniciais

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

46

SABER + SABOR

Saiba mais em:
www.maissabercopaenergia.com.br

PROGRAMA



PROJETO

SABER + SABOR

PATROCÍNIO



PRODUÇÃO

