

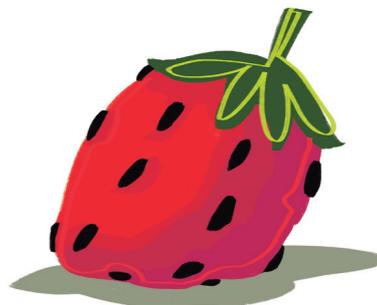
AMANDA

no país das
vitaminas

Leonardo Mendes Cardoso
Ilustrações: Fabiana Salomão

Suplemento
do Professor

Elaborado por Aline Sá Martins





Aventuras de Amanda

A nova coleção **Aventuras de Amanda** traz divertidas histórias sobre uma garota esperta e muito curiosa, que apronta várias travessuras, mas sempre com o objetivo de aprender mais coisas sobre as pessoas e o mundo em que vive.

Composta de narrativas lúdicas e envolventes, a coleção aborda temas do cotidiano, essenciais para manter a saúde e o bem-estar dos pequenos leitores, como alimentação saudável, higiene e combate e prevenção de doenças.

Ao viver situações surpreendentes e inesperadas, Amanda aprende enquanto ensina os alunos a adotar hábitos saudáveis. Assim, a personagem auxilia você, professor, a garantir uma aprendizagem efetiva e transformadora de atitudes, formando cidadãos conscientes e preocupados com a própria saúde e a das outras pessoas.

Amanda no país das vitaminas

Amanda é uma menina inteligente, mas vive comendo baboseiras e sofre por causa da falta de vitaminas. Um dia, ao cair dentro da gaveta da geladeira, ela descobre o país das frutas, legumes e verduras, e aprende a importância da alimentação saudável. Nessa divertida aventura, os alunos descobrirão o valor dos nutrientes e qual é a função deles para manter em equilíbrio o funcionamento do organismo.

Esse livro, que faz parte da nova coleção **Aventuras de Amanda**, traz uma mensagem muito importante e trata de um assunto bastante sério: a alimentação saudável.

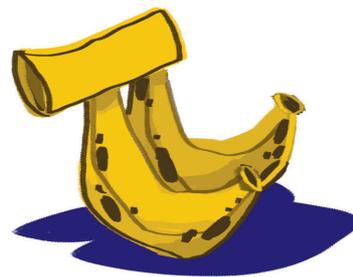


Editora do Brasil

Copyright © Editora do Brasil. Todos os direitos reservados. É proibido venda e alteração parcial ou total deste material.

Leitura e compreensão do texto

1. Antes de iniciar a leitura, apresente a capa e o título aos alunos. Pergunte-lhes quem deve ser Amanda, o que são vitaminas, onde deverá se passar a história, o que mais deve ter no país das vitaminas, qual é a semelhança do título com outra história famosa etc. Peça que folheiem as páginas e observem as ilustrações, as cores e a disposição dos textos. É importante que nesse primeiro momento eles façam esse contato visual, para que, durante a leitura do texto, compreendam melhor os elementos gráficos e reconheçam o motivo de sua utilização. A disposição dos textos em formato horizontal e vertical, por exemplo, transmite a ideia de movimento e dá vida à história quando a personagem escorrega e cai dentro da gaveta da geladeira, além de tornar a leitura do texto mais dinâmica e divertida.
2. Após o primeiro contato com o livro, proponha aos alunos que façam uma leitura individual e silenciosa da história. Em seguida, organize-os em uma roda de conversa e peça a cada um que leia um trecho em voz alta. Depois da leitura, faça perguntas visando à interpretação do texto, por exemplo: Como era Amanda? O que ela não comia? E o que mais comia? Por que será que Amanda não gostava de frutas, verduras e legumes? Por que os hábitos alimentares de Amanda não eram os ideais? Quais sintomas Amanda tinha por não se alimentar direito? Como ela foi parar no país das vitaminas? Com quem Amanda conversou? Qual foi o conselho dado pela Beterraba? Como Amanda conseguiu voltar para o lar? Como ela passou a agir depois do sonho? Qual é a semelhança entre a história *Alice no País das Maravilhas* e *Amanda no país das vitaminas*? Esses questionamentos auxiliam os alunos a compreender o texto, facilitam a aprendizagem e introduzem as atividades que serão trabalhadas posteriormente.



Comer é mais agradável quando a alimentação é saudável!

3. Amanda era uma menina que não gostava de carnes, nem de verduras, nem de frutas. Pergunte aos alunos o que mais gostam de comer, o que não gostam, o que costumam ingerir no café da manhã, almoço e jantar, se consomem verduras, legumes e frutas, e com que frequência, o que geralmente trazem para comer ou compram no intervalo das aulas etc. Faça um levantamento dos alimentos mais consumidos e escreva-os na lousa. Sem se prolongar na complexidade do assunto, explique-lhes que os alimentos são compostos de nutrientes essenciais para a vida e para o bom funcionamento do organismo, como carboidratos, proteínas, vitaminas, minerais, fibras e gorduras. Se possível, explique o que são cada um desses nutrientes e dê exemplos. Reforce que os alimentos devem ser consumidos de forma equilibrada, em menor ou maior quantidade, dependendo dos nutrientes encontrados em cada um deles.
- a) No conselho dado pela Beterraba a Amanda, ela diz que, para recuperar as forças, é necessária uma alimentação rica em proteínas, ferro e principalmente **vitaminas**, também citadas no título do livro. Separe os alunos em grupos e sorteie um tipo de vitamina (A, D, E, K, C, vitaminas do complexo B) para cada um. Com a ajuda de adultos, eles farão uma pesquisa e confeccionarão um cartaz com imagens e informações sobre as vitaminas sorteadas: em quais alimentos são encontradas, as funções delas no organismo, de quanto precisamos por dia e o que pode acontecer caso o consumo seja excessivo. Eles deverão apresentar seus cartazes para os demais colegas e colá-los na sala de aula para apreciação de todos.
- b) A Alface também dá conselhos a Amanda e chama a atenção da menina por causa das “besteiradas” que ela vive comendo. Solicite aos alunos que tragam para a sala de aula embalagens limpas dos produtos industrializados mais consumidos por eles e imagens dos alimentos naturais também mais consumidos, como frutas, legumes, verduras, grãos e carnes. Todos devem trazer um exemplo de cada. Em uma próxima aula, solicite que observem as embalagens trazidas e leia com eles as informações contidas nos rótulos, como ingredientes, prazo de validade e tabela nutricional.





As “baboseiras”, citadas na história, são exatamente esses produtos industrializados que contêm corantes, conservantes e outros elementos químicos, que aumentam o risco de mal-estar, como a fraqueza e o cansaço que Amanda sentia, e até de doenças mais graves, como obesidade, diabetes e câncer. Converse com os alunos sobre as vantagens e desvantagens desses alimentos (vêm em embalagens práticas, demoram mais para estragar, já estão prontos para o consumo, mas prejudicam o meio ambiente e têm muitas gorduras, açúcares, sódio e aditivos químicos). Em seguida, peça que observem as imagens dos alimentos naturais e comentem também as vantagens e desvantagens deles (são mais nutritivos e não prejudicam o meio ambiente, embora estraguem mais rapidamente). Depois, prepare cartões com frases que destaquem essas vantagens e desvantagens e monte um painel. Os alunos devem colar as embalagens e as imagens que trouxeram no lugar adequado do painel (Produtos industrializados / Produtos naturais). Assim que terminarem, leia as frases para eles, pergunte em qual lado do painel eles fixariam cada produto e peça que o cole no lugar correspondente. Outra sugestão, em vez do painel, é fazer uma pirâmide alimentar. Para isso, pesquise-a com antecedência e explique aos alunos



como ela é organizada e para que serve. Depois, desenhe-a em um cartaz para que eles cole as embalagens ou imagens dos alimentos no lugar certo.

Com essas atividades, o objetivo é mostrar aos alunos as propriedades dos alimentos, de modo que reconheçam suas vantagens e desvantagens e saibam comparar os diversos tipos de alimentos para escolher mais adequadamente suas refeições.

A seguir, apresentamos algumas referências para o planejamento e execução das propostas, além de jogos que podem auxiliar os alunos no aprendizado.

- Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação aos consumidores: <www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_rotulagem.PDF>.
- Pirâmide alimentar: <www.nutritotal.com.br/piramides/files/35--2--Piramide_SBP.pdf>.
- Jogo dos alimentos: <www.sonutricao.com.br/jogos/popupJogo.php?jogo=fomedeque>.
- Jogo da pirâmide alimentar: <www.sonutricao.com.br/jogos/popupJogo.php?jogo=piramide>.

4. Na história, o Limãozinho reuniu um pedacinho de cada fruta, legume e verdura para ajudar Amanda a recuperar as forças. Previamente, programe uma visita à cozinha da escola, se houver, ou refeitório, e prepare alguns desses alimentos cortando-os em pequenos pedaços. Prefira as frutas ou os alimentos que podem ser consumidos crus, para não perder nenhum de seus nutrientes. Ainda na sala de aula, pergunte aos alunos sobre o sentido do paladar, qual é o órgão responsável por sentirmos os gostos dos alimentos, quais sabores podemos sentir etc. Se possível, traga o desenho de uma língua ou desenhe-a na lousa e explique, pintando cada região de uma cor, os lugares em que podemos sentir os quatro sabores primários (amargo, doce, azedo, salgado), além das funções da língua para uma boa alimentação. Depois, leve-os ao local programado. Com uma venda nos olhos, sem saber o que vão comer, eles deverão experimentar os alimentos e descobrir quais são eles. Essa atividade lhes possibilita diferenciar sabores, reconhecendo frutas, verduras e legumes, além de incentivá-los a experimentar esses alimentos, muitas vezes desconhecidos do paladar deles. Em seguida, converse com eles sobre as expectativas e sensações que tiveram e se aprenderam a gostar de algo que diziam não gostar, mas nunca haviam experimentado.



Alimentação: um direito de todos

5. Com base nas pesquisas já realizadas, converse com os alunos sobre as doenças causadas pela falta de determinadas vitaminas no organismo e como os alimentos são importantes para preveni-las. Na história, Amanda não se alimentava direito simplesmente porque não queria. Começou a ir mal nos estudos, sentia dores nas pernas e vivia desanimada. Comente que no mundo há muitas crianças que gostariam de ter um pouco do que Amanda tinha na geladeira de casa, mas não têm condições financeiras para ter uma boa alimentação. Solicite que façam uma pesquisa sobre a desnutrição infantil e os lugares do mundo onde pessoas mais passam fome e tragam as informações para a sala de aula. Como algumas imagens encontradas na internet sobre esse assunto podem “chocar” os alunos, essa pesquisa deve contar com o auxílio de um adulto. Traga um mapa-múndi e marque os lugares que mais sofrem com a desnutrição, conforme informações pesquisadas pelos alunos. É importante eles perceberem que essa realidade não é algo distante da nossa, pois o Brasil ainda sofre com esse problema, embora esteja evoluindo nessa questão. Destaque que a falta total ou parcial de alimentos afeta uma enorme parcela da população mundial e que, em alguns lugares, as pessoas passam fome ou não ingerem os alimentos de forma balanceada para a manutenção da saúde. Explique-lhes que, mesmo com esse problema, há grande desperdício de alimentos e salários muito baixos, que impedem as pessoas de comprar o que precisam, além de diversos problemas sociais que resultam em fome e desnutrição, como a falta de emprego, educação e condições sanitárias básicas. Converse com eles sobre possíveis ações que eles poderiam iniciar para melhorar essa situação, como não desperdiçar os alimentos e ser solidário com quem precisa.

Esta atividade tem como objetivo sensibilizá-los, apresentando uma realidade talvez desconhecida. É importante que os alunos saibam se colocar no lugar das outras pessoas e se conscientizem do valor dos alimentos.

Para ajudar nessa conversa, sugerimos os *sites* a seguir.

- Estatuto da Criança e do Adolescente: <www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8069.htm>.
- Turminha do MPF (Alimentação): <www.turminha.mpf.mp.br/direitos-das-criancas/alimentacao>.



Sorriso no prato, sorriso na boca!

6. No final da história, as verduras e legumes pareciam sorrir do prato para Amanda. Pergunte aos alunos o que isso significa, como esses alimentos deveriam se parecer para a menina antes e como a visão dela sobre os alimentos mudou depois de visitar o país das vitaminas. Aproveite a temática e proponha atividades que estimulem a criatividade deles e os incentivem a consumir alimentos saudáveis. Para as crianças, a aparência ou apresentação do prato é tão importante quanto o sabor. Por isso, aproveite para fazer oficinas culinárias, na própria sala de aula ou na cozinha da escola, sob autorização prévia da direção. Sugerimos que os alunos preparem um prato com alimentos saudáveis formando carinhas sorridentes, como o prato de Amanda. Dessa forma, o momento da refeição se tornará mais prazeroso e interessante aos olhos deles. Antes, explique a importância da higiene, ou seja, de lavar bem as mãos antes de consumir qualquer alimento e também de lavar bem os alimentos, principalmente as frutas, verduras e legumes, antes de consumi-los. Separe os ingredientes a serem utilizados cortando-os em tamanhos adequados de modo que fiquem no formato de olhos, narizes, bocas e cabelos. Você pode utilizar cenouras, brócolis, alfaces, tomates, beterrabas, pães integrais, purê de batatas etc. É importante, no entanto, cozinhar alguns desses alimentos previamente. Para facilitar, você também pode preparar frutas cortando-as nos formatos adequados para as carinhas. Disponibilize utensílios de cozinha não cortantes, aventais, toucas para manter os cabelos presos e outros objetos que facilitarão o andamento da oficina. É importante manter o local limpo, evitar o desperdício e brincadeiras com os alimentos e auxiliá-los no que for preciso. Depois que todos montarem os pratos, tire fotografias para expor em um painel na sala de aula e peça a cada um que experimente sua carinha.
- Para incentivar a criatividade dos alunos e auxiliá-los na montagem do um prato, sugerimos os jogos a seguir.

- Jogo colorindo e aprendendo: <www.telessaude.uerj.br/colorindo-e-movendo/colorindo/prato-virtual>.
- Jogo do prato colorido: <www.smartkids.com.br/jogo/jogo-de-cenario-prato-colorido>.



Frutas, verduras e legumes em ação!

7. Leia novamente a história e depois peça aos alunos que identifiquem os personagens citados no texto (Amanda, mãe de Amanda, Alface, Limão, Beterraba, Couve, Espinafre, Fígado). Conforme eles forem falando os nomes, anote-os na lousa. Nessa atividade, eles deverão reinventar a história incluindo outras frutas, legumes, verduras e outros alimentos para montar uma peça teatral, que será apresentada na próxima atividade. Democraticamente, escolha um personagem para cada aluno e pergunte-lhes como poderiam incluir outros alimentos saudáveis na história. Uma sugestão é que cada alimento – pesquisado na primeira atividade e sobre o qual já se falou – converse com Amanda, depois da fala da Beterraba, sobre seus nutrientes e os motivos pelos quais são importantes para a saúde. Elabore com os alunos as falas de cada personagem, que deverão ser simples e breves para que possam decorar com facilidade. Você deve ser o narrador, conduzindo os alunos em cada ação. Ensaie com eles quantas vezes forem necessárias. Por último, auxilie-os na confecção do figurino dos personagens: com papel *color set* colorido, ajude-os a fazer as frutas, verduras e legumes, de acordo com seu formato, incluindo os detalhes com canetas hidrográficas. Faça dois pequenos furos nas extremidades superiores e amarre um barbante, de modo que os alimentos fiquem pendurados no pescoço dos alunos.

Crianças, jovens e adultos: uma alimentação saudável é importante para todo mundo!

8. Para o encerramento dos trabalhos, sugerimos orientar também os familiares sobre a importância de uma boa alimentação e sobre como preparar receitas criativas e saudáveis para ajudar as crianças e eles próprios a se alimentarem melhor. Antes, converse com os alunos sobre os alimentos que eles consomem em casa, como são preparados, como é o momento das refeições, onde são feitas, se todos comem juntos etc. Defina previamente com a direção da escola um dia e horário para eles mostrarem





aos pais tudo o que aprenderam sobre o assunto. Solicite que confeccionem um convite para os familiares com todas as informações necessárias e defina com eles um roteiro para as atividades. Veja, a seguir, algumas sugestões.

- Convide um nutricionista ou outro profissional especializado no assunto para fazer uma palestra sobre alimentação saudável aos pais.
- Solicite aos alunos que apresentem e expliquem os trabalhos realizados em sala de aula aos familiares, como os cartazes e o painel/pirâmide alimentar.
- Com base na atividade 6, desenvolva uma oficina culinária na qual os alunos ensinem aos pais como montar carinhas divertidas com os alimentos. Juntos, eles ainda poderão preparar sucos, saladas de frutas, sanduíches ou outras receitas criativas e saudáveis.
- Peça que realizem a encenação da história reinventada de Amanda no país das vitaminas, organizada na atividade 7, preparando previamente os figurinos e elementos do cenário.
- Convide alguns alunos para contar aos familiares o que aprenderam com a leitura do livro e as atividades desenvolvidas sobre o assunto.
- Organize um livro de receitas práticas, saudáveis e criativas para os familiares prepararem em casa (os alunos podem ajudar na pesquisa) e entregue-lhes como recordação desse encontro.

Sugestões de leituras para o professor

Por meio das atividades sugeridas neste suplemento, pretendemos auxiliar você a abordar o livro e o assunto em sala de aula. Contudo, este trabalho não deve ser limitado. A seguir, algumas indicações de leitura para ajudá-lo a expandir as discussões.

- Guia alimentar para a população brasileira: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>.



- Manual prático para uma alimentação saudável: <www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/assistencia_social/arquivos/artefinal/manual_de_nutricao.pdf>.
- Por dentro dos alimentos: a importância e a função dos nutrientes: <www.pbh.gov.br/smaab/cartilhas/Cartilha_SMAAB_Por_Dentro_dos_Alimentos.pdf>.
- Alimentos industrializados – mitos e verdades: <www.duquedecaxias.rj.gov.br/portal/Midia/DESANS/documentos/educacao/cartilha/Industrializados.pdf>.

