

VAMOS! BRINCAR!

GUIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DO GROVER



123
SÉSAMO

**VAMOS!
BRINCAR!**

GUIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DO GROVER



**Escrito por Naomi Kleinberg
Ilustrado por Tom Leigh e Josie Yee**

"Sesame Workshop"®, "Sésamo"® e os personagens, marcas e ilustrações associados são propriedade e licenciados pela Sesame Workshop.
©2020. Sesame Workshop. Todos os direitos reservados.

Olá, todos! Bem vindos ao Café da Comidinha Saudável.
Sou eu, seu amigável (e adorável) garçom, Grover. E este é
meu assistente, Elmo.



CAFÉ DA COMIDINHA SAUDÁVEL



Estamos aqui para servir um rico cardápio de conselhos sobre comida gosotosa e saudável. Quando terminarem, estarão cheios de informações fáceis de digerir sobre por que é importante comer coisas nutritivas. Queremos garantir você não apenas coma bem, mas também desfrute da sua comida. Se você já está pronto, vamos começar!

REFEIÇÃO EM FAMÍLIA

As refeições em família são sempre mais divertidas. E quem não gosta de se divertir? Comer alimentos nutritivos junto com os familiares nos ajuda a desenvolver hábitos saudáveis sobre a comida e a alimentação.

Senhor, você vai comer sozinho?

Sim. Espero ter uma refeição tranquila e agradável.

O cardápio, senhor.



Quem sabe vocês gostariam de acompanhar este cavalheiro.

Que convite generoso

Claro que vamos acompanhá-lo!

Esperem um momento!

Que divertido!

Quando compartilhamos a comida, podemos desfrutá-la muito mais. Boa companhia e boa conversa são o melhor tempero para qualquer prato. Além disso, comer juntos é uma boa maneira de compartilhar o que cada um fez durante o dia, as idéias, as reflexões e as emoções.

Há muito para
escolher!



FRUTAS



CARBOIDRATOS



LEGUMES

Faça escolhas saudáveis, como comer pão integral e frango, peixe e outras carnes com baixo teor de gordura. Escolha bebidas que sejam boas para você a qualquer momento, como água ou leite, em vez de bebidas açucaradas.

ALIMENTOS PARA QUALQUER MOMENTO



Também é muito importante aprender a diferença entre alimentos saudáveis que podemos comer todos os dias e alimentos que devemos comer só de vez em quando, um pouco de cada vez.

ALIMENTOS PARA
DE VEZ EM QUANDO

OUTROS

ALIMENTOS PARA
DE VEZ EM QUANDO

É fácil aprender quais alimentos são bons para comer todos os dias e quais são apenas para de vez em quando.

É preciso apenas um pouco de prática.



Por favor síga-me, senhor.



Onde? Mas eu quero comer!



Mexa a salada, por favor.



COZINHAR JUNTOS

Cozinhar pode ser muito divertido. É uma boa maneira de passar o tempo juntos, conhecer melhor os alimentos e preparar uma deliciosa refeição ou lanche. Não há nada mais divertido que compartilhar com os amigos e familiares a comida que ajudamos a preparar!

Nada mal, né?

Hmm. Não, nada mal!

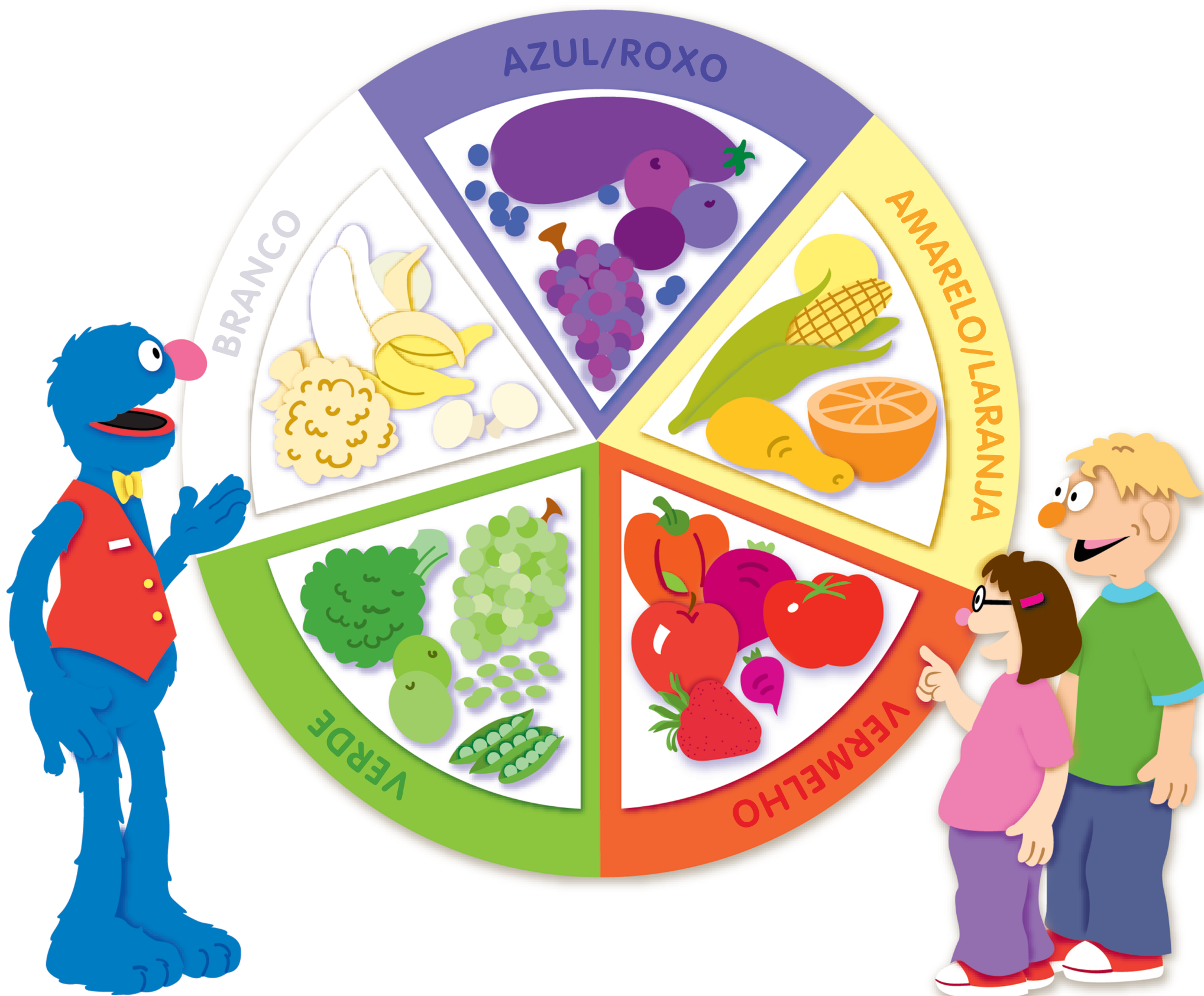
Elmo gosta de ajudar na cozinha!





COLOQUE COR NO SEU PRATO

É muito importante comer ao menos 5 frutas e vegetais de cores diferentes todos os dias. Há muitas frutas e vegetais deliciosos e coloridos para escolher!



Opa

Mas eu não pedi isso!

Sim, mas comer todas essas cores faz muito, muito bem para você!

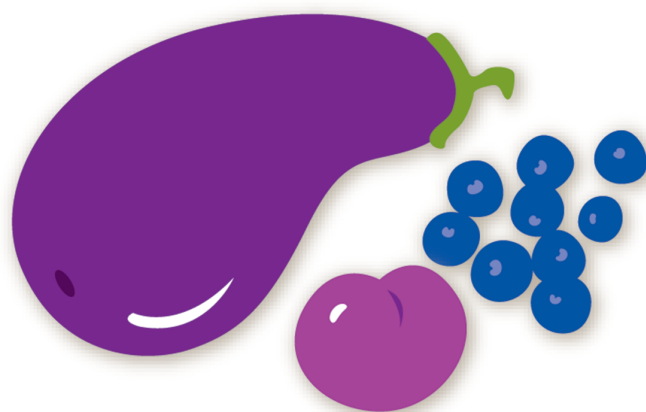
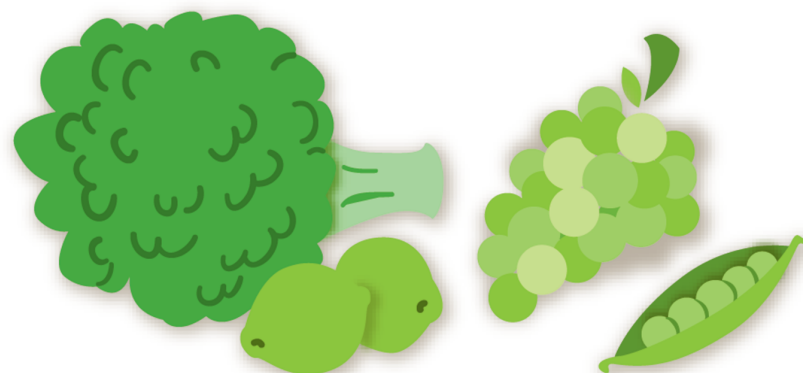


Quando comemos cores diferentes todos os dias, fazemos um grande favor ao nosso corpo, comer frutas e vegetais ajuda o corpo a crescer forte e saudável.



Estas são algumas das maneiras pelas quais as diferentes cores nos ajudam.

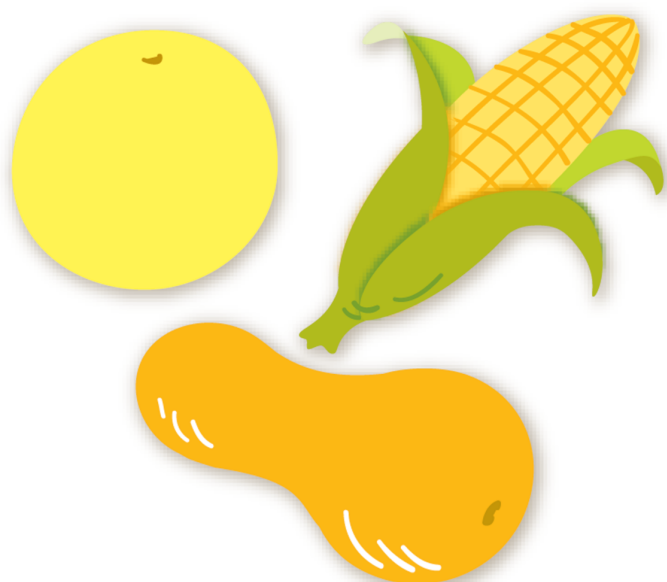
Os verdes são bons para os olhos e para tornar nossos ossos e dentes mais fortes.



Os azuis e roxos fortalecem o cérebro, ajudam a memória e envelhecem com saúde.



Os brancos são maravilhosos para nosso coração.



Os amarelos e laranjas são uma fonte deliciosa de saúde para o coração e os olhos, e ainda ajudam no combate aos vírus e bactérias que causam doenças.

Os vermelhos fazem bem ai coração e ajudam a nossa memória a funcionar bem.



 EXPERIMENTE NOVOS ALIMENTOS

Podemos estar prestes a conhecer nossa nova comida favorita; só precisamos ousar provar algo novo.



Experimentem frutas e vegetais novos e interessantes

Para a sobremese temos um creme de manga batido com iogurte

Também temos pão de banana com nozes.

Elmo recomenda a salada de frutas. Tem goiaba, amexas, mamão e maçã.

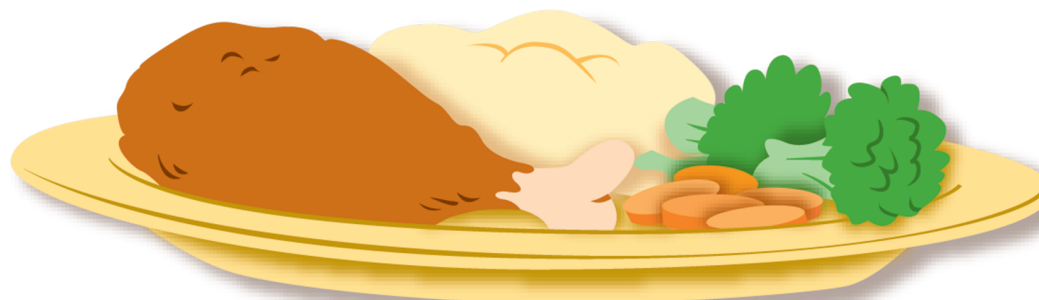
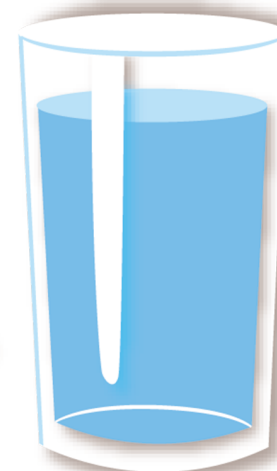
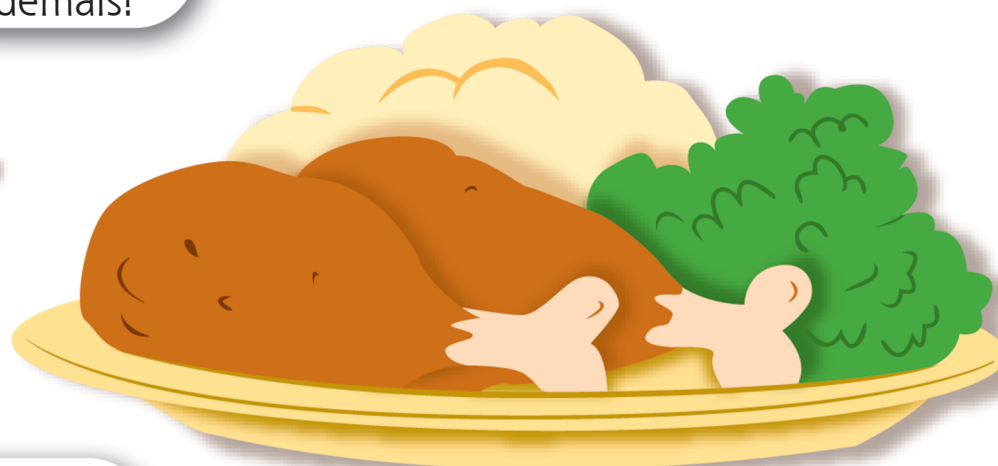
Tudo parece diferente e delicioso!





PRESTE ATENÇÃO AO TAMANHO DA SUA PORÇÃO

Lembre-se de ouvir o seu corpo para comer a quantidade certa: nem muito, nem muito pouco.



Também é uma boa idéia consumir bebidas saudáveis, como água ou leite com baixo teor de gordura. Isso ajuda a encher o estômago e ajuda a ingerirmos a quantidade de líquido de que necessitamos todos os dias.

Tem certeza de que quer comer TUDO isso?

Tenho FOME. Por favor me deixe para que eu possa comer em paz!





APRECIE OS ALIMENTOS E OUÇA O SEU CORPO

Coloque pequena quantidade de comida no garfo ou colher e mastigue bem para que saboreie, cheire e desfrute a textura da comida. É macio, crocante, doce, salgado...?

Coma devagar, pois o estômago demora um pouco para saber quando está cheio. Dessa maneira, você não acaba comendo nem mais nem menos do que precisa.



Tem certeza de que não posso
embrulhar isso para você levar?



É uma boa idéia parar quando não sentimos mais fome. Sempre podemos guardar o que resta para comer mais tarde.



E aqui está a última porção deliciosa do nosso importante cardápio de alimentação saudável:



COMA UM CAFÉ DA MANHÃ SAUDAVÉL TODOS OS DIAS


O café da manhã é a primeira refeição do dia. Ele dá ao nosso corpo e à nossa mente a energia necessária para começar um novo dia cheio de atividades. É importante garantir que o café da manhã será equilibrado. Por exemplo, podemos comer ovos com uma fatia de pão integral ou cereais com leite e banana. Um bom café da manhã é o primeiro passo para um dia saudável.



Nos acompanhará amanhã
no café da manhã, senhor?



Você deve estar de
brincadeira!



Bem, Elmo espera ver todos
vocês amanhã no café da
manhã!

Alguns conselhos para monstros saudáveis:



Lembre-se:

COMER ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Escolham alimentos com pouco sal e açúcar e prefiram frutas e vegetais com diferentes nutrientes.

COLOQUE COR NO SEU PRATO

Escolha comer ao menos cinco frutas e vegetais de cores diferentes a cada dia.

COZINHEM JUNTOS

Ajudar a preparar a comida é uma excelente maneira de aprender a comer mais saudável e ainda se divertir.

COMAM JUNTOS

É muito mais divertido quando compartilhamos a comida com nossa família e amigos.

PROVEM ALIMENTOS NOVOS

Há um mundo de sabores novos e gostosos para conhecer.

CUIDADO COM O TAMANHO DAS PORÇÕES E ESCUTE SEU CORPO

Coma a quantidade necessária e preste atenção a seu corpo quando estiver com fome.

APRECIE SUA COMIDA

Leve pequenas porções à boca e disfrute o sabor e a textura da sua comida.

COMA UM CAFÉ DA MANHÃ SAUDÁVEL TODOS OS DIAS

Comece o seu dia com uma refeição saudável e tenha energia para brincar e aprender.



TODOS QUEREMOS MONSTROS SAUDÁVEIS E FELIZES!

Comer adequadamente, ficar e forma e descansar o suficiente são os alicerces de uma vida saudável, mas às vezes são difíceis de fazer no dia a dia. Os livros desta série estão cheios de dicas fáceis e práticas para ajudar você e seus monstros a desenvolverem hábitos saudáveis ao longo da vida.

Aqui está uma maneira fácil e divertida de ajudar as crianças a ter uma dieta saudável:

Inclua alimentos saudáveis em suas refeições e comemorações: frutas frescas, vegetais crus, lanches vegetarianos com batatas assadas ou com pouca gordura.

Você encontrará mais idéias aqui dentro; dicas fáceis para que os hábitos saudáveis façam parte dos seus dias.

