

“Estou em forma?”

APRENDENDO SOBRE NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA



Claire Llewellyn e Mike Gordon

Tradução de Irami B. Silva



editora scipione

Gerência Editorial
Sâmia Rios
Assistência editorial
Camila Carletto
Revisão
Nair Hitomi Kayo
Coordenação de arte
Maria do Céu Pires Passuello
Diagramação
Jean Claudio Aranha



editora scipione

Avenida das Nações Unidas, 7221
Pinheiros – São Paulo – SP
CEP 05425-902

Atendimento ao cliente:
(0xx11) 4003-3061

www.atiscapione.com.br
atendimento@atiscapione.com.br

2017

ISBN 978-85-262-4675-1 – AL

Cód. do livro CL: 733866

CAE: 223033

1.ª EDIÇÃO

12.ª impressão

Impressão e acabamento

Publicado pela primeira vez em 1998, no Reino Unido, por Hodder Wayland Publishers.

© Copyright 1998 by Hodder Wayland Publishers.
Título do original: “*Am I fit and healthy?*” – Learning about diet and exercise.

© Copyright 2002 da edição brasileira por Editora Scipione.

Todos os direitos reservados.

Ao comprar um livro, você remunera e reconhece o trabalho do autor e o de muitos outros profissionais envolvidos na produção das obras: editores, revisores, diagramadores, ilustradores, gráficos, divulgadores, distribuidores, livreiros, entre outros.

Ajude-nos a combater a cópia ilegal! Ela gera desemprego, prejudica a difusão da cultura e encarece os livros que você compra.



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

Llewellyn, Claire

“Estou em forma?”: aprendendo sobre nutrição e atividade física/ [texto] Claire Llewellyn e [ilustrações] Mike Gordon; tradução de Irami B. Silva. – São Paulo: Scipione, 2002. (Coleção Meu corpo)

Título original: “Am I fit and healthy?”

1. Dieta – Literatura infantojuvenil. 2. Exercícios físicos – Literatura infantojuvenil. 3. Nutrição – Literatura infantojuvenil. I. Gordon, Mike. II. Título. III. Título: Aprendendo sobre nutrição. IV. Série.

02-5963

CDD-028-5

Índices para catálogo sistemático:

1. Nutrição: Literatura Infantil 028.5
2. Nutrição: Literatura infantojuvenil 028.5



SUMÁRIO

A alimentação é necessária	4
O alimento faz crescer	6
Preferências alimentares	8
A função de cada tipo de alimento	10
Uma alimentação saudável	12
Doces e alimentos gordurosos	14
A quantidade certa para cada um	16
Alimentos diferentes para cada pessoa	18
Comer bem para crescer saudável	20
Benefícios da atividade física	22
A falta de exercícios causa desânimo	25
Praticando atividades com outras pessoas	26
Seu corpo é capaz de fazer muitas coisas.....	28
Observações para professores	30
Dicas	32

Todo mundo precisa se alimentar.

A cada semana, você consome muitos pacotes de alimentos.





O alimento lhe dá
energia.

E ajuda você a crescer
saudável e em forma.

Quando nasceu, você
se alimentava só de
leite. Foi o leite que
fez você crescer...

