

“Verdura? Não!”

APRENDENDO SOBRE NUTRIÇÃO



Claire Llewellyn e Mike Gordon

Tradução de Irami B. Silva



editora scipione

Edição
Sâmia Rios
Assessoria editorial
Camila Carletto
Revisão
Nair Hitomi Kayo
Coordenação de arte
Maria do Céu Pires Passuello
Diagramação
Yong Lee Kim



editora scipione

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

ATENDIMENTO AO CLIENTE
Tel: 4003-3061

www.coletivoleitor.com.br
e-mail: atendimento@aticascipione.com.br

2019
ISBN 978-85-262-4671-3 – AL

CAE: 223031

CL: 735045

1ª EDIÇÃO
16ª impressão

Impressão e acabamento

Publicado pela primeira vez em 2001, no Reino Unido, por Hodder Wayland, uma marca registrada de Hodder Children's Books.

© Copyright 2001 by Hodder Wayland
Título do original: *Why should I eat well?*

© Copyright 2002 da edição brasileira por Editora Scipione.

Todos os direitos reservados.

Nenhum trecho desta publicação pode ser reproduzido, armazenado em banco de dados ou transmitido por qualquer meio (eletrônico, mecânico, fotocópia ou gravação) sem a permissão prévia por escrito dos editores.



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

Llewellyn, Claire

"Verdura? Não!": aprendendo sobre nutrição/ [texto] Claire Llewellyn e [ilustrações] Mike Gordon; tradução Irami B. Silva. – São Paulo: Scipione, 2002. (Coleção Valores)

Título original: *Why should I eat well?*

1. Nutrição – Literatura infantojuvenil I. Gordon, Mike. II. Título. III. Título: Aprendendo sobre nutrição. IV. Série.

02-5952

CDD-028.5

Índices para catálogo sistemático:

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



SUMÁRIO

Comer bem é uma festa	4
Sempre o mesmo tipo de alimento	7
Ao alcance da mão	9
Provar outros alimentos	10
Não é fácil mudar os hábitos	12
Por que comer bem?	15
Comer bem é comer alimentos variados	16
Consequências da má alimentação	18
Muita tosse e resfriado	20
Estourar de gorda	22
Crescer com saúde	25
Energia para uma vida ativa	26
Gostando dos novos hábitos	28
Observações para pais e professores	30
Dicas	31
Sugestões de atividades interdisciplinares	32



Raquel e eu gostamos de comer bem.





Toda refeição é uma festa.

uvas doces

alface saborosa

tomates
suculentos

maçãs crocantes

rabanetes
frescos



pão quentinho

Mas, antes de conhecer Raquel, não era assim que eu me alimentava.



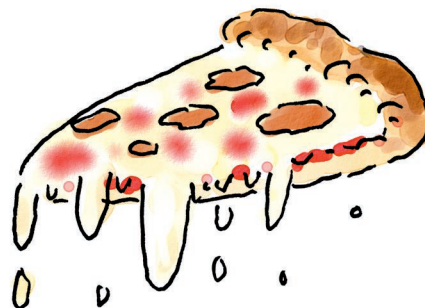
hambúrgueres gordurosos



batatinhas gordurosas



salgadinhos gordurosos



pizza quente com bastante queijo