

COMENDO DE TUDO E  
CRESCENDO FORTE!



MARIA LUISA RUA PRIETO  
BRUNA RONGETTA TORRES  
CÁTIA REGINA BRANCO DA FONSECA

# COMENDO DE TUDO E CRESCENDO FORTE!



MARIA LUISA RUA PRIETO

BRUNA RONGETTA TORRES

CÁTIA REGINA BRANCO DA FONSECA

**Autores:**

Maria Luisa Rua Prieto - Graduanda do curso de Medicina da FMB - UNESP

Bruna Rongetta Torres - Graduanda do curso de Medicina da FMB - UNESP

Cátia Regina Branco da Fonseca

**Ilustrações:**

Clara Fumes Arruda

**Editoração e Diagramação:**

Ana Silvia Sartori Barraviera Seabra Ferreira

**Apoio:**

PROEX - Pró-Reitoria de Extensão

PROPE - Pró-Reitoria de Pesquisa

FICHA CATALOGráfICA ELABORADA PELA SEÇÃO TEC. AQUIS. TRATAMENTO DA INFORM.  
DIVISÃO DE BIBLIOTECA E DOCUMENTAÇÃO - CAMPUS DE BOTUCATU - UNESP  
BIBLIOTECÁRIA RESPONSÁVEL: ROSÂNGELA APARECIDA LOBO - CNB R7500

Prieto, Maria Luisa Rua.

Comendo de tudo e crescendo forte! [recurso eletrônico] / Maria Luisa Rua Prieto,  
Bruna Rongetta Torres, Cátia Regina Branco da Fonseca; ilustrações: Clara Fumes  
Arruda; editoração e diagramação: Ana Silvia Sartori Barraviera Seabra Ferreira -  
Botucatu: Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho". Faculdade de  
Medicina, NEAD-TIS, 2019.

1 E-book.

Apoio:

PROEX - Pró-Reitoria de Extensão

PROPE - Pró-Reitoria de Pesquisa

ISBN: 978-85-65318-88-4

1. Crianças - Nutrição. 2. Dieta saudável. 3. Merenda escolar. 4. Hábitos  
alimentares. I. Torres, Bruna Rongetta. II. Fonseca, Cátia Regina Branco da. III.  
Arruda, Clara Fumes. IV. Ferreira, Ana Silvia Sartori Barraviera Seabra.

CDD 612.3

**Prefixo Editorial:** 65318

**Número ISBN:** 978-85-65318-88-4

**Título:** Comendo de tudo e crescendo forte!

**Tipo de Suporte:** E-book

**Formato Ebook:** PDF













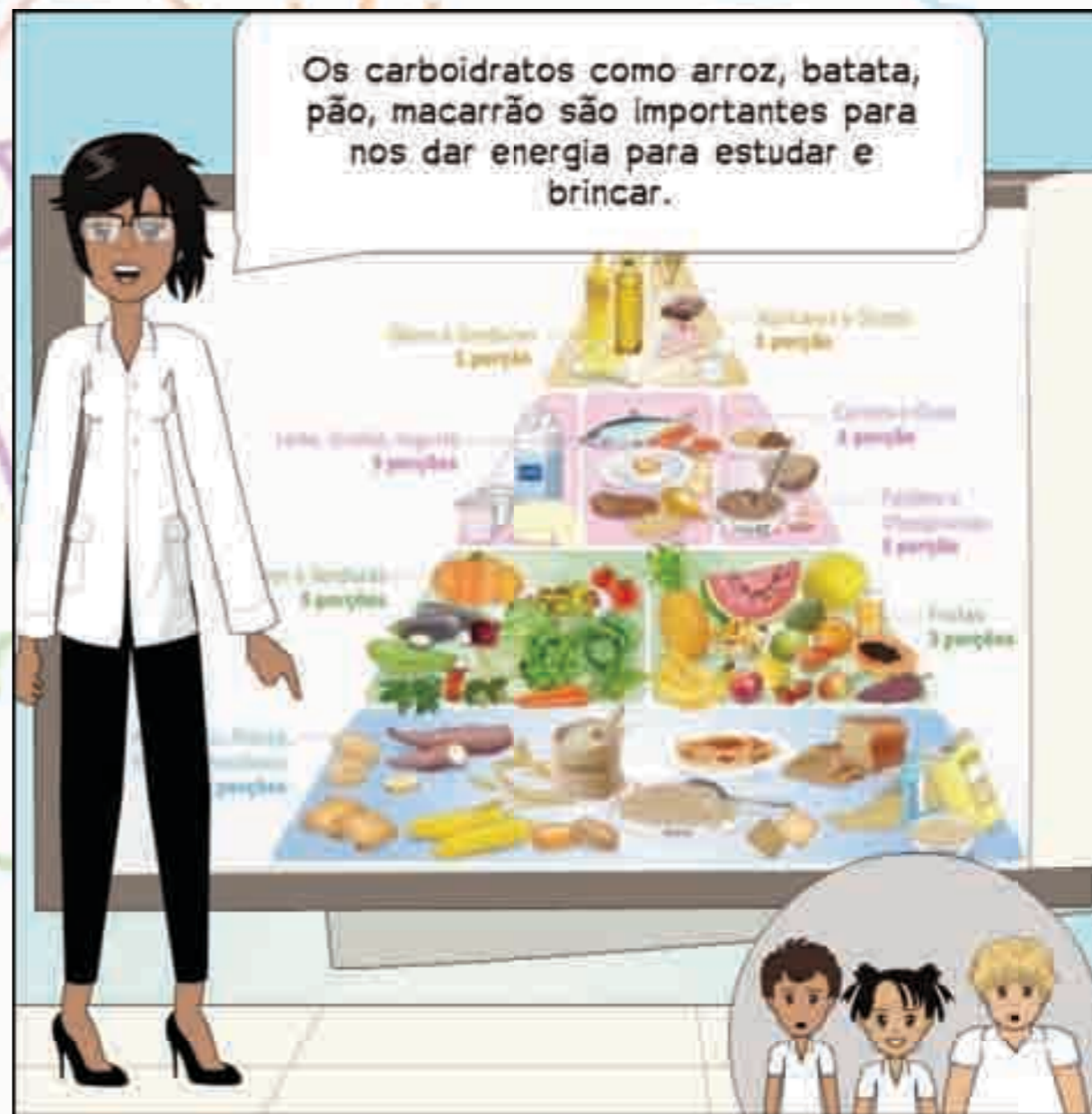




Olhem como a gente pode e deve comer de tudo!



Os carboidratos como arroz, batata, pão, macarrão são importantes para nos dar energia para estudar e brincar.



As proteínas como carne peixe e frango são importantes para nosso crescimento e para ficar forte.



As frutas e verduras possuem fibras e vitaminas, que ajudam todo nosso corpo a funcionar.



Cada alimento tem sua importância e todos devem ser consumidos de forma equilibrada, não podemos comer algum deles em graaande quantidade, nem deixar de comer nenhum deles.



Então eu não posso comer só arroz?

E eu não posso passar o dia todo comendo doces?

Jamais, para crescer forte e com uma boa saúde vocês precisam comer toda a comida que as tias preparam com todo carinho e colocam no prato pensando no melhor para a saúde de vocês, até mesmo as frutas que vêm de sobremesa.



Agora todo mundo promete que vai tentar comer tudo para ter bastante energia e força para brincar depois?

**SIM!!!!**











Agência Brasileira do ISBN  
ISBN 978-85-65318-88-4



9 788565 318884