

# COMIDA CONTADA

por Nina





**Fabíola Figueiredo Nejar**  
**Renata M. M. Stochero**  
**Luiz Guilherme de B. Arduino**  
Organizadores

**COMIDA**  
**CONTADA**  
por Nina



**Taubaté - SP**  
2020

## EXPEDIENTE

### Universidade de Taubaté

#### Administração Superior

Reitora: Profa. Dra. Nara Lucia Perondi Fortes

Vice-reitor: Prof. Dr. Jean Soldi Esteves

Pro-reitora de Extensão: Profa. Dra. Leticia Maria Pinto da Costa

#### Conselho Editorial

Presidente: Profa. Dra. Leticia Maria Pinto da Costa

Diretor Editorial: Prof. Dr. João Rangel Marcelo

#### Colaboração

Núcleo de Design Gráfico – NDG UNITAU

Coordenação: Alessandro Squarcini

Sistema Integrado de Bibliotecas – SIBi UNITAU

Coordenação: Felipe Augusto Souza dos Santos Rio Branco

### SISTEMA INTEGRADO DE BIBLIOTECAS – SIBi GRUPO ESPECIAL DE TRATAMENTO DA INFORMAÇÃO – GETI UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

C733 Comida contada : por Nina [recurso eletrônico] / organizado por Fabíola Figueiredo Nejar [et al.]. Dados eletrônicos. – Taubaté: EdUnitau , 2020.

Formato: PDF

Sistema requerido: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN: 978-85-88914-02-3 (on-line)

1. Nutrição. 2. Educação alimentar. 3. Alimento sustentável. 4. Ensino Fundamental. I. Nejar, Fabíola Figueiredo (org.). II. Stochero, Renata Maria Monteiro (org.). III. Arduino, Luiz Guilherme de Brito (org.). IV. Título.

CDD – 613.2

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária Ana Beatriz Ramos – CRB-8/6318

#### *Índice para Catálogo sistemático*

Nutrição – 613.2

Educação alimentar – 613.2

Alimento sustentável - 641

Ensino fundamental – 372

#### **Copyright © by Editora da UNITAU, 2020**

Nenhuma parte desta publicação pode ser gravada, armazenada em sistema eletrônico, fotocopiada, reproduzida por meios mecânicos ou outros quaisquer sem autorização prévia do editor.

**COMIDA CONTADA – EXPEDIENTE / Julho de 2020**

## **Projeto de Extensão Comida Contada**

### **Coordenação**

Profa. Dra. Fabíola Figueiredo Nejar  
Profa. Esp. Renata Maria Monteiro Stochero  
Revisão Editorial: Profa. Dra. Fabíola Figueiredo Nejar  
Profa. Esp. Renata Maria Monteiro Stochero  
Profa. Esp. Andréia Gomes Guimarães Aragão  
Luiz Guilherme de Brito Arduino

### **Revisão de Língua Portuguesa**

Profa. Ma. Silvia Regina F. Pompeo Araujo

### **Direção de Arte**

Profa. Esp. Renata Maria Monteiro  
Luiz Guilherme de Brito Arduino  
Pedro Guilherme de Araujo Faria

### **Projeto Gráfico e Diagramação**

Pedro Guilherme de Araujo Faria

### **Capa, Ilustração**

Ítalo Cesar  
Lucas Linhares Machado Elizeu  
Pedro Guilherme de Araujo Faria

### **Colaboração**

Gessimara Martins de Paiva Ribeiro  
Letícia Angélica Virgínia Ferreira  
Rafaela Pires Braga  
Thaís Carolina Gomes de Oliveira  
Giovanna Dos Santos Reis





# N

ina é uma garotinha apaixonada por comida e quer ser nutricionista quando crescer! Então sua vovó, vendo a curiosidade da pequena netinha, que vive identificando cores, sabores e cheiros dos alimentos que têm em sua casa, deu-lhe um presente muito especial: um livro que fala sobre os alimentos e suas propriedades.

Com este livro, Nina irá conhecer os chamados “alimentos indispensáveis”. Esses alimentos, que são muito importantes, ajudam o nosso organismo a funcionar bem, promovendo saúde e evitando doenças.

Vamos descobrir o que a Nina aprendeu sobre esses alimentos?

Temos certeza que vocês conhecerão as propriedades nutricionais de diversas frutas, verduras, legumes que têm em sua casa, em hortas e no mercado.

Esperamos que você identifique, descubra e faça inúmeras escolhas alimentares inspiradoras, adequadas e sustentáveis.

**Boa leitura!**





Ele fala de algumas frutas,  
verduras e legumes.  
O nome dele é Comida Contada.  
Vou ler para você!





# FRUITAS



COMIDA  
CONTADA



## **A MUSA DE TODAS AS FRUTAS, INAUGURA O CAPÍTULO DAS FRUTAS!!!!**

A banana é rica em carboidratos e potássio. Contém betacaroteno, vitaminas do complexo B, vitamina C, cálcio, fósforo, zinco e sódio.

### **IMPORTÂNCIA**

Auxilia a regularizar o sistema nervoso e o aparelho digestivo. Confere resistência aos vasos sanguíneos e evita câimbras. Recomendada às crianças e aos que sofrem de distúrbios digestivos, por auxiliar no bom funcionamento do intestino.

### **SUA ÉPOCA**



**OUTONO**

### **FORMA DE CONSUMO**

In natura, preparações doces ou salgadas, por exemplo, doces, bolos e moquecas.

# LARANJAS



# ESPETACULARES

**A FRUTA QUE CONTÉM A VITAMINA C  
CÁLCIO, FÓSFORO E POTÁSSIO.**

## IMPORTÂNCIA

Favorece a digestão e contribui na formação de ossos e dentes. Reforça as defesas do organismo. O bagaço da laranja auxilia para o bom funcionamento intestinal.

## FORMA DE CONSUMO

In natura, sucos, bolos e doces.

## SUA ÉPOCA



**PRIMAVERA**



**VERÃO**



**OUTONO**



**INVERNO**





## A FRUTA DA BOA DIGESTÃO!

Contém vitaminas do complexo B, fósforo e potássio. Indicada contra a azia.

### IMPORTÂNCIA

É recomendada para problemas do sistema digestório, da pele e do sistema nervoso.

### SUA ÉPOCA



INVERNO



PRIMAVERA

### FORMA DE CONSUMO

In natura, purê, torta e bolo

# AMORA



VOU CONTAR PRO SEU PAI  
QUE VOCÊ NAMORA!

É rica em vitamina C, vitamina K, manganês e fibras.

## IMPORTÂNCIA

Auxilia na absorção de ferro, nas defesas do organismo e nos movimentos do intestino para a expulsão do cocô.

## SUA ÉPOCA



PRIMAVERA

## FORMA DE CONSUMO

In natura, doces, geleia.

CONFIRA A MÚSICA  
AMORA



## CURIOSIDADE

O Renato Teixeira, grande compositor da nossa cidade, fez uma música sobre essa fruta e seu dito popular.

Depois da curva da estrada  
Tem um pé de araçá  
Sinto vir água nos olhos  
Toda vez que passo lá

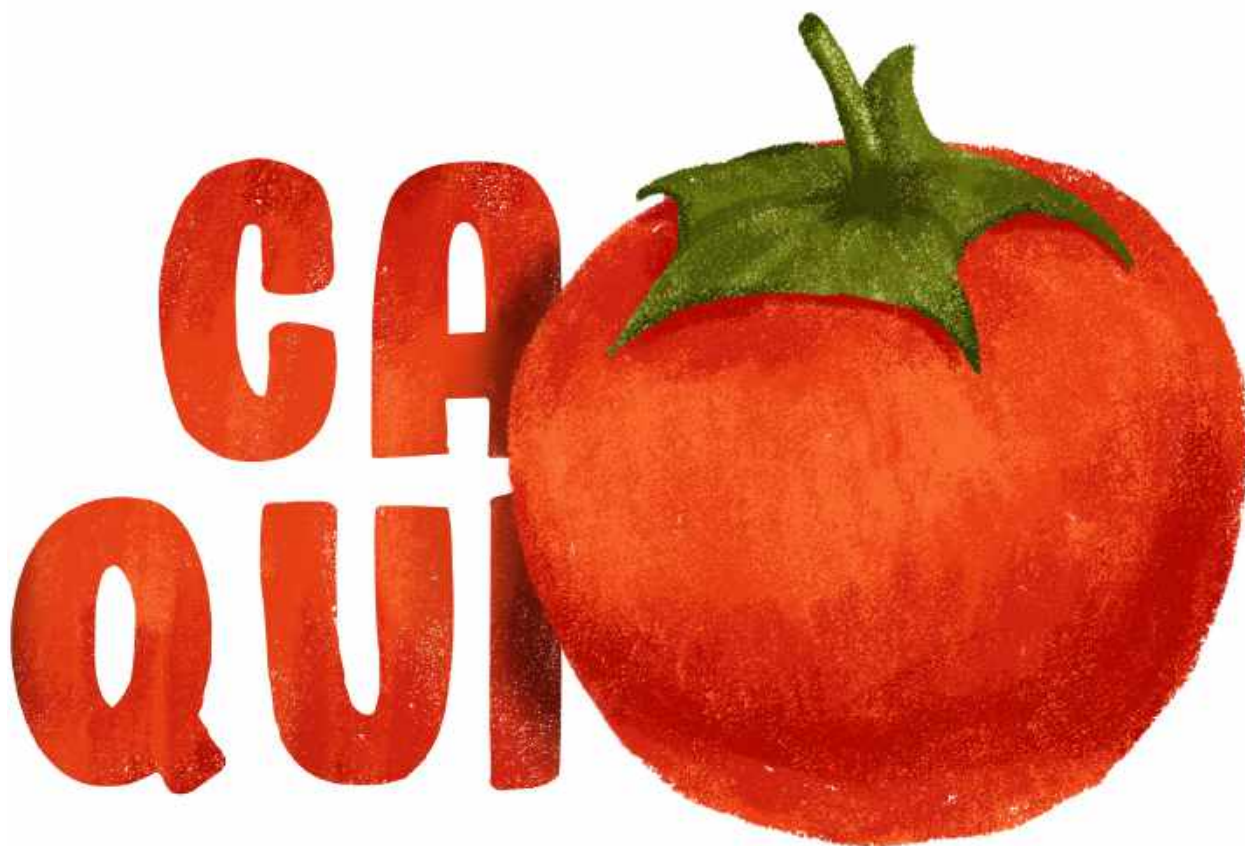
Sinto o coração flechado  
Cercado de solidão  
Penso que deve ser doce  
A fruta do coração

Vou contar para o seu pai  
Que você namora  
Vou contar pra sua mãe  
Que você me ignora

Vou pintar a minha boca  
No vermelho da amora  
Que nasce lá no quintal  
Da casa onde você mora







## **NÃO ACREDITO, E, TEM UMA ESPÉCIE QUE É DA MINHA TERRA!**

É rico em betacaroteno, C e do complexo B, sódio, potássio e fibras. Possui também fósforo, magnésio, cálcio e ferro.

### **IMPORTÂNCIA**

Regula as funções intestinais. Ajuda no crescimento. Auxilia na formação do esmalte dos dentes.

### **SUA ÉPOCA**



**OUTONO**

### **FORMA DE CONSUMO**

In natura, preparações doces e sucos.

**Minha fruta preferida é a banana!**

**Minha mãe até brinca comigo e me chama de BanaNina...kkkk**



**O vovô adora comer caqui, principalmente porque é daqui!**

**Conta agora, qual é a sua fruta preferida?**

**DESENHE AQUI A SUA FRUTA PREFERIDA**









# LEGUMES



COMIDA  
CONTADA



## IMPORTÂNCIA

Contribui para o bom funcionamento da visão, da pele, do sistema digestório e respiratório e dos cabelos. Ajuda na formação de ossos e dentes. Auxilia na regulação do sistema nervoso e do aparelho digestivo.

## FORMA DE CONSUMO

Preparações doces e salgadas, in natura, bolos, refogados, salada e sucos.

## INAUGURA O CAPÍTULO DOS LEGUMES, RAÍZES E TUBÉRCULOS

É excelente fonte betacaroteno, além de ser rica em vitaminas do complexo B, vitamina C, fósforo, cálcio, potássio e sódio.

## SUA ÉPOCA



**PRIMAVERA**



**VERÃO**

# TOMATE



## O FRUTO DA CONFUSÃO E DA VERSATILIDADE!

Possui boa quantidade de betacaroteno, C e do complexo B. Possui ainda fósforo, ferro, sódio, potássio, magnésio e cálcio.

## IMPORTÂNCIA

Auxilia a visão e fornece resistência aos vasos sanguíneos. Evita a fragilidade dos ossos.

## SUA ÉPOCA



**VERÃO**



**OUTONO**

## FORMA DE CONSUMO

In natura, em preparações salgadas, como molhos e salada.

### CURIOSIDADE

O tomate é uma fruta. A confusão acontece porque nós somos acostumados a chamar as frutas salgadas de legumes. Fruta é o ovário amadurecido de uma planta, onde ficam as sementes.

[Confira a receita de suco de tomate.](#)





# MANDIOCA



## O TUBÉRCULO CHEIO DE HISTÓRIAS!

É muito rica em carboidratos. Possui também vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo e ferro. A mandioca amarela tem ainda betacaroteno.

### IMPORTÂNCIA

É um alimento altamente energético. Promove o crescimento saudável. Conserva a saúde da pele.

### SUA ÉPOCA



**OUTONO**



**INVERNO**

### FORMA DE CONSUMO

Preparações doces e salgadas, em bolos e purê.

### CURIOSIDADE

Esse alimento tão frequente na mesa dos brasileiros recebe nomes diferentes de acordo com a região. No Norte e Nordeste é conhecido como macaxeira ou aipim, no Sul e Sudeste é conhecido como mandioca, mas no Rio de Janeiro você também o encontra como aipim.



Confira a lenda da mandioca.

# BERINJELA



## SUA COR É MARAVILHOSA!

Possui vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo, fibras e ferro.

## IMPORTÂNCIA

Seu consumo é recomendado para pessoas com problemas de artrite, gota, reumatismo e inflamações da pele.

## SUA ÉPOCA

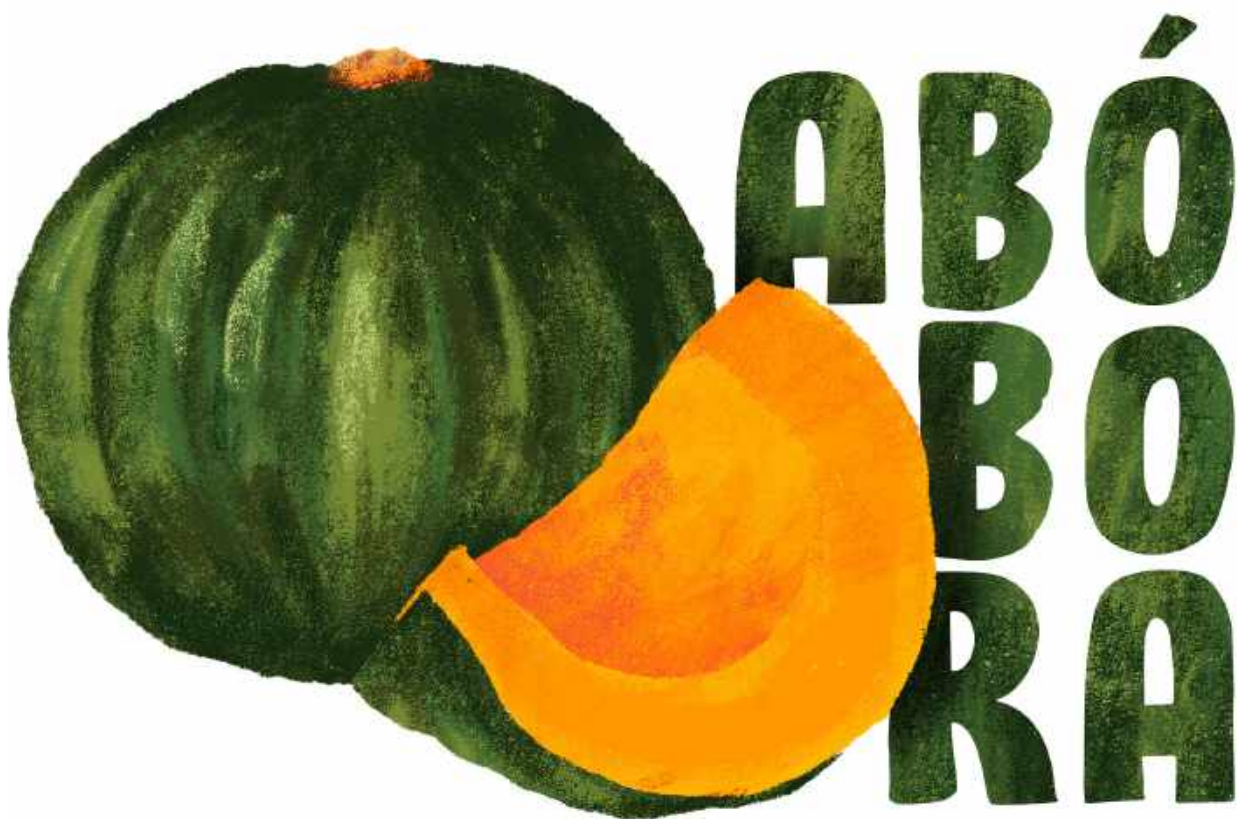


**PRIMAVERA**

## FORMA DE CONSUMO

Preparações salgadas, em saladas, à milanesa e antepasto e refogada.





É ótima fonte de de betacaroteno, o precursor da vitamina A ou provitamina. Contém carboidratos, vitaminas do complexo B, e fibras. Possui ainda ferro, cálcio e fósforo.

## IMPORTÂNCIA

É indispensável à visão. Conserva a saúde da pele e das mucosas. Auxilia o crescimento e participa da formação de ossos e dentes.

## SUA ÉPOCA



**VERÃO**



**OUTONO**

## FORMA DE CONSUMO

Preparações doces ou salgadas, purê, refogada e cremes.

**Minha mamãe faz uma deliciosa lasanha de berinjela!**

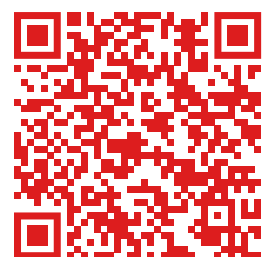
**Você já experimentou esse tipo de lasanha?**

**Tem alguma receita da sua família com algum desses alimentos?**

---



**CONFIRA A RECEITA DA LASANHA  
DE BERINJELA DA MAMÃE DA NINA!**



**ESCREVA AQUI A RECEITA E LEMBRE-SE DE  
CONTAR DE QUEM É!**

Ingredientes:



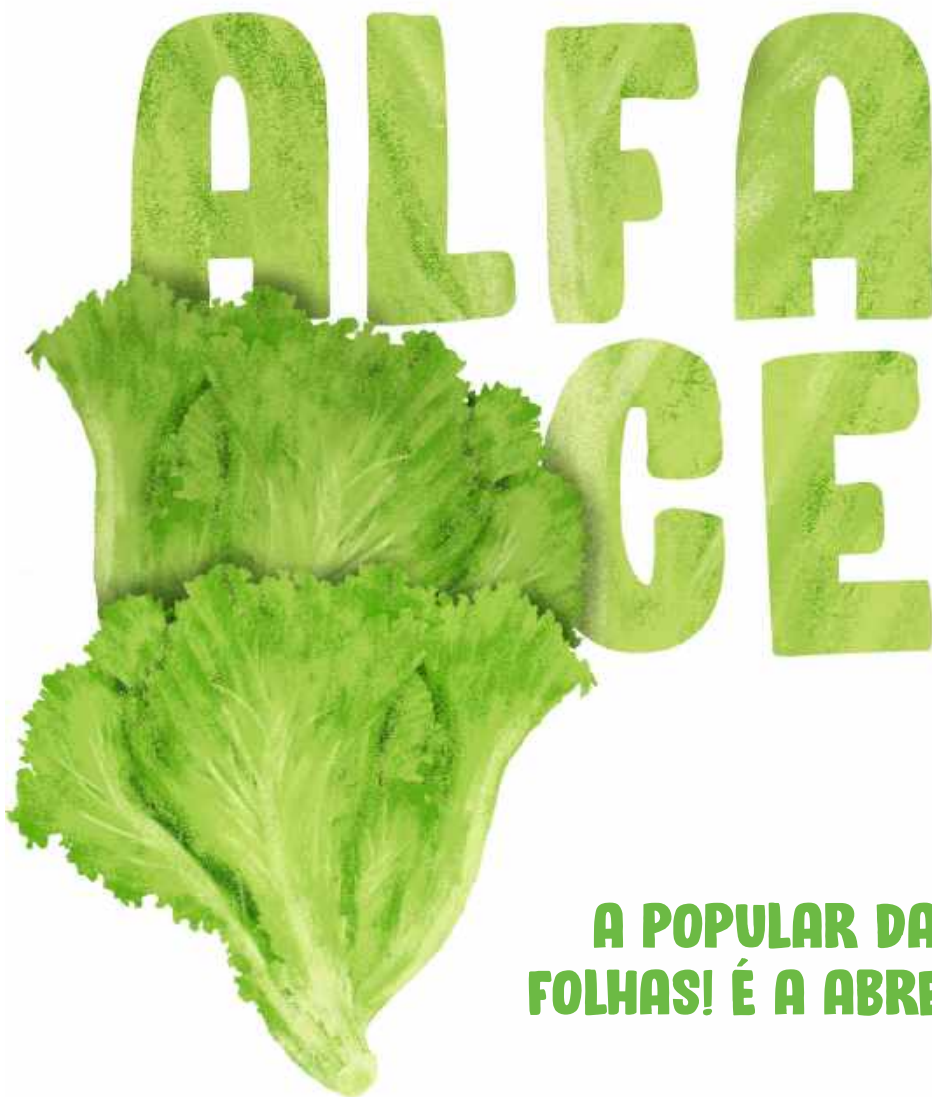




# VERDURAS



COMIDA  
CONTADA



## A POPULAR DAS VERDURAS FOLHAS! É A ABRE ALAS DESSE CAPÍTULO!

É boa fonte de betacaroteno e do complexo B. Possui ainda cálcio, ferro, fósforo, vitamina C e fibras.

### IMPORTÂNCIA

Favorece o funcionamento intestinal. Atua na formação de ossos e dentes. Auxilia a boa visão. Combate o estresse e a insônia.

### SUA ÉPOCA



**VERÃO**

### FORMA DE CONSUMO

In natura, preparações salgadas, em saladas.

# REPOLHO



## O BICOLOR

Possui, cálcio, fósforo, potássio e fibras e ainda vitaminas do complexo B. Quando cru, é boa fonte de vitamina C.

### IMPORTÂNCIA

Auxilia na constituição dos ossos e dentes. É recomendado contra infecções e hemorragias. Ajuda no funcionamento intestinal.

### SUA ÉPOCA



**OUTONO**



**INVERNO**

### FORMA DE CONSUMO

In natura e preparações salgadas, saladas e refogados.





Rica em ferro, cálcio, fósforo e fibras. Boa fonte de betacaroteno, vitamina C e do complexo B.

## IMPORTÂNCIA

Ajuda a prevenir e tratar a anemia. Auxilia na formação de ossos e dentes. Recomendada nos casos de constipação intestinal (intestino preso).

## SUA ÉPOCA



**INVERNO**

## FORMA DE CONSUMO

Preparações salgadas, saladas, refogada e sucos.



## A QUE PARTICIPA DA PIZZADA!

Possui boa quantidade de ferro, fósforo, cálcio, vitaminas C e do complexo B.

### IMPORTÂNCIA

Auxilia a boa visão. Atua na formação dos dentes e ossos. Atua na prevenção da anemia.

### SUA ÉPOCA



PRIMAVERA



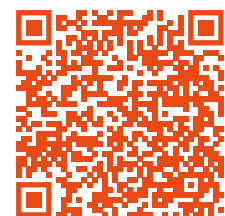
INVERNO

### FORMA DE CONSUMO

Preparações salgadas, refogado, saladas e gratinado.

#### CURIOSIDADE

Você já fez a experiência do Brócolis? Parece mágica! Acesse o QR code e faça essa brincadeira também.



# ESPI- NAFRE



## A VERDURA QUE TE DEIXA FORTE!

Possui ferro, fósforo, magnésio, betacaroteno, vitamina C e do complexo B.

### IMPORTÂNCIA

Importante na regulação do sistema nervoso e auxilia na prevenção e tratamento de anemia ferropriva (deficiência de ferro).

### SUA ÉPOCA



**OUTONO**



**INVERNO**



**PRIMAVERA**

### FORMA DE CONSUMO

Preparações salgadas, molhos, saladas e refogado.

#### CURIOSIDADE

##### Você já ouviu falar do Popeye?

Nos anos 30, o cartunista americano Elzie Crisler Segar, criou esse personagem inspirado em um velho marinheiro escocês que sempre lhe dava um conselho: se quisesse ficar forte e ser capaz até de levantar um elefante, ele deveria comer muito espinafre.



Saiba mais sobre o Popeye.





Eu fiz muitas descobertas com esse livro! Acho que você também, não é?

Agora estou com mais vontade de ser Nutricionista para auxiliar as pessoas em suas escolhas alimentares, pois agora eu tenho mais certeza que alimentos, que se transformam em comida, são fundamentais para a promoção da saúde.

Acho que vou pedir para a vovó me dar o volume 2 do Comida Contada. Quero aprender mais e experimentar mais alimentos também!

**VOCÊ SABE O QUE É UM  
NUTRICIONISTA?**



**Agora é a sua vez de escrever o seu livro com as descobertas dos alimentos e suas propriedades.**

**Você pode começar seu livro pelas frutas, legumes, tubérculos, raízes e verduras que você achar na sua casa, depois continue sua pesquisa com os alimentos que encontrará em outros lugares.**

**Ah! Lembre-se de experimentar os alimentos, vai ser uma experiência incrível!**

---



# COMIDA CONTADA

por:

*(escreva seu nome aqui)*





# COMIDA CONTADA

 PROJETO DE  
EXTENSÃO



## COMIDA CONTADA QUER...

- Promover a alimentação adequada e sustentável para promoção da saúde e para a prevenção de doenças. A manutenção da saúde está associada às escolhas alimentares que garante nutrientes necessários para a manutenção adequada do nosso corpo.
- Auxiliar na criação de múltiplas ações que favoreçam à construção coletiva de soluções, com a comunidade externa, para a adesão à alimentação adequada e sustentável.

## COMIDA CONTADA BUSCA...

- Conhecer a realidade da comunidade.
- Despertar o interesse e estimular o contato com a leitura.
- Proporcionar o aprendizado de forma lúdica.
- Instigar a comunidade a uma alimentação variada, culturalmente referenciada e sustentável.

## CONHEÇA MAIS SOBRE NOSSO PROJETO E ATIVIDADES NOS NOSSOS CANAIS!!!



@comidacontada



facebook.com/comidacontada



projetocomidaconta.wixsite.com/comidacontada

# A NOSSA EQUIPE



**ANDRÉIA GOMES**  
Professora do curso de  
Relações Públicas



**FABIOLA NEJAR**  
Coordenadora do projeto e  
professora do curso de  
Nutrição



**GESSIMARA MARTINS**  
Curso: Nutrição



**GIOVANNA REIS**  
Curso: Serviço Social



**LUCAS LINHARES**  
Curso: Design Gráfico



**LETÍCIA FERREIRA**  
Curso: Pedagogia



**PEDRO FARIA**  
Curso: Design Gráfico



**LUIZ GUILHERME**  
Publicitário e Designer  
Integrante do Programa de  
Iniciação à Docência (PID)  
da UNITAU



**RENATA MONTEIRO**  
Coordenadora do projeto e  
professora do curso de  
Comunicação Social



**RAFAELA PIRES**  
Curso: Design Gráfico



**THAÍS CAROLINA**  
Voluntária no projeto



**ÍTALO CESAR**  
Curso: Design Gráfico



**SILVIA POMPEO**  
Professora de Língua  
Portuguesa do curso de  
Direito

# COMIDA CONTADA



PROJETO DE  
EXTENSÃO

APOIO



*nugec*  
NÚCLEO DE GESTÃO  
E EXECUÇÃO  
DE CONVÊNIO  
PRÓ-REITORIA  
DE EXTENSÃO



SECRETARIA  
DA EDUCAÇÃO



SECRETARIA  
DA EDUCAÇÃO



UNITAU  
Universidade de Taubaté



Prefeitura de  
TAUBATÉ

ESSE MATERIAL NÃO PODE SER COMERCIALIZADO

ISBN: 978-85-86914-02-3

CD



9 786586 914023