

Comida de Verdade para Crianças Curiosas

Bruna da Costa
Viana Oliveira



Ficha Catalográfica

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

Oliveira, Bruna da Costa Viana

Comida de verdade para crianças curiosas [livro eletrônico] / Bruna da Costa Viana Oliveira. --

1. ed. -- Rio Branco, AC : Ed. da Autora, 2026.

PDF

ISBN 978-65-02-16374-0

1. Alimentação - Literatura infantojuvenil
2. Alimentos - Literatura infantojuvenil
3. Nutrição - Literatura infantojuvenil I. Título.

26-368248.0

CDD-028.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Literatura infantil 028.5
2. Literatura infantojuvenil 028.5

Camila Aparecida Rodrigues - Bibliotecária CRB -
SP-010133/0

ANTES DE VIRAR A PÁGINA...

Você encontra **alimentos** todos os dias.

Mas será que conhece as histórias, as **curiosidades** e os **segredos** que eles guardam?

Neste livro, vamos descobrir juntos um mundo cheio de **sabores**, **cores** e **descobertas**.



Existem muito mais **alimentos** do que **imaginamos!**



A aventura
começa
agora!

Capítulo

1

Comer é muito
mais do que
matar a fome.

Imagine que você passou a manhã inteira brincando. Você **correu**, **pulou**, **caminhou** e se **divertiu** bastante.

Depois de algum tempo, começa a sentir uma **sensação diferente**.

O estômago parece **vazio**.

A **vontade de comer** aumenta.

Essa sensação recebe um nome:

fome.

A fome é um sinal enviado pelo corpo para avisar que precisamos obter **energia** e **nutrientes**.

Quando comemos, fornecemos ao organismo os materiais necessários para **continuar funcionando**.

Mas será que comer serve apenas para isso?

A resposta é não.

A alimentação é **muito mais** do que uma forma de abastecer o corpo. Ela faz parte da vida das pessoas de muitas maneiras diferentes.

Quando uma família se reúne para o almoço de domingo, por exemplo, a refeição não serve apenas para fornecer nutrientes. Ela também cria momentos de **convivência**.

Quando uma avó ensina uma receita para seus netos, está transmitindo **conhecimentos** que podem permanecer por muitos anos.

Quando participamos de festas típicas, conhecemos pratos tradicionais que fazem parte da **cultura** de diferentes regiões.

Por isso, a alimentação está ligada não apenas à **saúde**, mas também à **história**, às **tradições** e às **relações** entre as pessoas.



O que é comer?

Todos os dias nós comemos várias vezes.

Mas você já parou para pensar no que realmente significa comer?

Comer é **muito mais** do que colocar alimentos na boca.

Quando comemos, usamos vários **sentidos** ao mesmo tempo.



Observamos as **cores** dos alimentos.



Sentimos os **aromas**.



Percebemos os **sabores**.



Notamos as diferentes **texturas**.



Até os **sons** podem fazer parte da experiência, como o crocante de uma maçã ou de uma castanha.

Além disso, cada refeição pode trazer sensações diferentes.

Alguns alimentos são **doces**. Outros são **azedos**, **salgados** ou **amargos**.

Alguns são **macios**. Outros são **crocantes**.

Conhecer novos alimentos também é uma forma de descobrir novos **sabores**, **aromas** e **texturas**.

Por isso, comer não é apenas alimentar o corpo.

Também é uma maneira de explorar o mundo ao nosso redor!



1 VISÃO

Vemos as cores, formas e detalhes dos alimentos.



2 OLFATO

Sentimos os aromas que despertam nosso apetite e trazem lembranças.



3 PALADAR

Percebemos os sabores: doce, azedo, salgado, amargo e umami.



4 TATO

Sentimos as texturas: macio, crocante, liso, áspero, suculento...



5 AUDIÇÃO

Escutamos os sons: o crocante, o estalo, o borbulhar, o ferver...



Comer é usar os sentidos para descobrir os alimentos.



Alimentação também é cultura

Observe as refeições que fazem parte da sua rotina.

Talvez você costume comer **arroz e feijão**.

Talvez sua família prepare **tapioca** no café da manhã.

Talvez existam pratos especiais servidos em **festas** ou **datas comemorativas**.

Esses hábitos não surgiram por acaso. Eles fazem parte da **cultura alimentar**.



A cultura alimentar reúne os costumes, receitas e tradições relacionados à alimentação.



Cada região do Brasil possui **alimentos característicos**.

Na Amazônia, por exemplo, muitas pessoas consomem **mandioca, peixe, açaí** e **castanhas**.



Em outras regiões, diferentes **alimentos** fazem parte do dia a dia.



Conhecer esses alimentos ajuda a compreender melhor a **diversidade cultural** do país.



Alimentação também é convivência

Você já reparou como muitas **conversas** acontecem durante as refeições?



Em muitas famílias, o café da manhã, o almoço ou o jantar são momentos de **encontro**.



As pessoas compartilham histórias, contam novidades e **convivem** umas com as outras.



Por isso, as refeições podem ser importantes não apenas para a saúde física, mas também para o **bem-estar** e para os relacionamentos.



Sempre que possível, vale a pena **aproveitar** esses momentos.





Capítulo

2

Conhecendo os alimentos



O que existe dentro dos alimentos?

Os alimentos são formados por substâncias chamadas **nutrientes**.

Cada nutriente ajuda o corpo de uma maneira diferente.



CARBOIDRATOS

Dão **energia** para brincar, correr e estudar.



Arroz • Mandioca • Milho



PROTEÍNAS

Ajudam o corpo a crescer e se desenvolver.



Ovos • Feijão • Peixe



LIPÍDIOS

Ajudam a proteger o corpo e também fornecem **energia**.



Castanhas • Abacate



VITAMINAS E MINERAIS

Ajudam o organismo a funcionar corretamente.



Frutas • Verduras • Legumes



ÁGUA

Essencial para a vida. Ajuda todas as partes do corpo a trabalharem.



NENHUM ALIMENTO POSSUI APENAS UM NUTRIENTE.

OS ALIMENTOS SÃO EQUIPES FORMADAS POR MUITOS NUTRIENTES TRABALHANDO JUNTOS.



Os alimentos mudam com o tempo

Após serem colhidos ou preparados, muitos alimentos continuam passando por transformações.

BANANA



Fica mais doce e macia.

MANGA



Ganha aroma, cor e sabor.

TOMATE



Muda de cor ao amadurecer e fica mais saboroso.

PÃO



O calor do forno transforma os ingredientes.

LEITE



Novos alimentos podem surgir a partir dele.

VÁRIOS FATORES PODEM MODIFICAR OS ALIMENTOS:

TEMPERATURA



O frio ou o calor podem acelerar ou retardar mudanças.

LUZ



A luz pode alterar cores, sabores e outros compostos.

ÁGUA



A água pode amolecer, murchar ou hidratar.

MICRORGANISMOS



Bactérias, fungos e leveduras podem transformar os alimentos.

REAÇÕES QUÍMICAS



Reações naturais podem mudar sabor, cor, aroma e textura.

Temperatura, luz, água, microrganismos e reações químicas podem modificar as características dos alimentos.

Os alimentos podem ser observados de muitas maneiras

Quando olhamos para um alimento, podemos enxergar muito mais do que sua aparência.



COR



ORIGEM



AROMA



NUTRIENTES



SABOR



TRANSFORMAÇÃO



TEXTURA

Quanto mais observamos os alimentos, mais percebemos que eles são cheios de curiosidades.



CIÊNCIA



Todo alimento tem uma **história**, características e transformações que podem ser observadas.



Por isso, conhecer os alimentos é como explorar um grande **mundo** de descobertas!





Capítulo

3

De onde
vêm
os
alimentos?

Os alimentos têm uma história

Quando olhamos para uma refeição pronta, nem sempre pensamos em tudo o que aconteceu antes daquele alimento chegar ao prato.

Antes de chegar à nossa mesa, os alimentos percorrem um **longo caminho.**

Mas cada alimento possui uma história.



A **banana** cresceu em uma bananeira.



O arroz foi plantado e colhido em uma lavoura.



O feijão passou meses se desenvolvendo até estar pronto para ser consumido.



O peixe depende dos rios, lagos, mares ou criadouros para crescer.

Conhecer essa trajetória ajuda a entender melhor de onde vem aquilo que comemos todos os dias.



Quando fazemos uma refeição, estamos conectados ao trabalho de muitas pessoas, mesmo sem perceber.



2

A natureza participa de cada refeição



Nenhum alimento surge por acaso.



As plantas precisam de solo, água, luz do sol e tempo para crescer.



Os animais também dependem de alimento, água e cuidados adequados.



Por isso, a natureza participa de todas as refeições que fazemos.



Cuidar do meio ambiente também é uma forma de cuidar da alimentação.



Quando os rios são preservados, a pesca pode continuar acontecendo.



Quando o solo é cuidado, as plantações conseguem produzir melhor.



Quando as florestas são protegidas, muitas espécies de plantas e animais continuam existindo.



Muitas pessoas ajudam os alimentos a chegar até nós



Os alimentos não chegam sozinhos aos mercados, feiras e cozinhas.

Muitas pessoas trabalham para que eles possam fazer parte das nossas refeições.



Agricultores plantam e colhem.



Pescadores obtêm alimentos dos rios e mares.



Produtores rurais cuidam dos animais e das plantações.



Feirantes e comerciantes ajudam os alimentos a chegarem às famílias.



Quando fazemos uma refeição, estamos conectados ao trabalho de **muitas pessoas**, mesmo sem perceber.



O Brasil é cheio de sabores

O Brasil possui uma enorme variedade de alimentos.

Cada região tem ingredientes, receitas e modos de preparo que fazem parte da sua história.

Na Amazônia, por exemplo, muitas pessoas consomem mandioca, açaí, castanha-do-brasil, tucumã, pupunha e cupuaçu.

Em outras regiões encontramos alimentos diferentes, que também fazem parte da cultura local.

Essa diversidade é uma das grandes riquezas do nosso país.

Conhecer novos alimentos ajuda a ampliar os sabores das refeições e a valorizar a cultura alimentar brasileira.



Muito além do prato



Quando conhecemos a origem dos alimentos, passamos a enxergá-los de outra maneira.



Percebemos que existe **trabalho**, **conhecimento**, **natureza** e **cultura** envolvidos em cada refeição.



Um simples prato de comida reúne a participação de muitas **pessoas** e **recursos naturais**.



Por isso, valorizar os alimentos significa também valorizar **quem os produz**, o **ambiente** onde são produzidos e os conhecimentos que foram transmitidos ao longo do tempo.



Afinal, os alimentos não contam apenas a **história** do que comemos.



Eles também contam a história de como **vivemos**.



Valorizar o alimento é valorizar a vida, as **pessoas**, a **natureza** e a **cultura** que nos alimenta todos os dias.





Capítulo

4

Nem todos
os alimentos
passam pelas
mesmas
transformações

ARROZ

BISCOITO

BATATA
chips

MACARRÃO
INSTANTÂNEO

REFRI

Nem todos os alimentos chegam até nós da mesma forma

Quando observamos os alimentos que fazem parte das refeições, percebemos que eles são muito diferentes uns dos outros.



Uma banana é encontrada praticamente da mesma forma que saiu da natureza.



O arroz, por outro lado, passa por algumas etapas antes de chegar à cozinha.



Já um biscoito recheado é produzido em fábricas e utiliza diversos ingredientes durante sua fabricação.



Por isso, os alimentos podem passar por **diferentes tipos de transformação** antes de serem consumidos.



Conhecer essas diferenças ajuda a fazer **escolhas mais conscientes** no dia a dia.





Os alimentos mais próximos da natureza



Muitos alimentos chegam até nós exatamente como foram encontrados na natureza.



Frutas colhidas no pé.



Verduras retiradas da horta.



Peixes pescados nos rios.



Ovos produzidos pelas aves.



Castanhas coletadas nas florestas.



Esses alimentos são chamados de alimentos **in natura**.

Na natureza, eles foram obtidos diretamente e **não receberam ingredientes** como açúcar, sal, óleo ou outros produtos.



Alguns alimentos passam por pequenas transformações

Para durar mais tempo e facilitar o uso, eles podem ser **limpos**, **secos**, **moídos**, **refrigerados** ou **embalados**.



Quando isso acontece sem adicionar novos ingredientes, eles são chamados de alimentos **minimamente processados**.

Veja alguns exemplos:



Milho



Fubá



Café em grãos



Café moído



Coco



Coco ralado sem açúcar



Leite



Leite pasteurizado

O que mudou?

- ✓ Foram limpos
- ✓ Secos ou moídos
- ✓ Refrigerados ou congelados
- ✓ Embalados para durar mais
- ✗ Não receberam açúcar
- ✗ Não receberam sal
- ✗ Não receberam óleo
- ✗ Não receberam vários ingredientes novos



Escolher alimentos mais próximos da natureza é um cuidado com nossa **saúde** e com o **planeta!**



Quando os alimentos recebem ingredientes

Nem todos os alimentos chegam até nós da mesma forma.

Alguns recebem **ingredientes** como **sal**, **açúcar** ou **óleo** durante o preparo.

Quando isso acontece, eles passam a ser chamados de **alimentos processados**.



Esses ingredientes ajudam a conservar ou transformar os alimentos.

EXEMPLOS

Milho



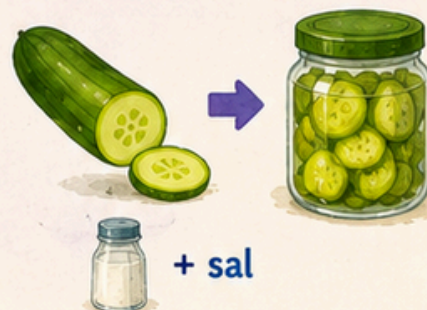
Conserva de milho

Leite



Queijo

Pepino



Conserva de pepino

O que mudou?

- ✓ Receberam **ingredientes**.
- ✓ Duram **mais tempo**.
- ✓ Ganham **novos sabores**.

Por isso, costumam ser consumidos junto com **alimentos mais próximos da natureza** todos os dias.



Alimentos processados podem fazer parte da alimentação, mas o melhor é dar preferência aos **alimentos mais próximos da natureza!**

Os alimentos ultraprocessados

São produtos feitos principalmente pela indústria e costumam ter muitos ingredientes que não usamos em casa.



Eles costumam ter:



Mais açúcar

Ajuda a deixar muito doce.



Mais sal

Ajuda a conservar e intensificar os sabores.



Mais ingredientes

Corantes, aromatizantes e outros aditivos que dão cor, sabor, cheiro e textura.



Menos espaço para alimentos naturais

Quando aparecem com frequência, frutas, verduras e refeições caseiras podem aparecer menos.

Quando consumidos em excesso, podem:



substituir refeições mais nutritivas.



diminuir o espaço para frutas e verduras.



não ajudar o corpo da mesma forma que os alimentos mais próximos da natureza.

O que o Guia Alimentar recomenda?

- ✓ Comer mais alimentos in natura e minimamente processados.
- ✓ Fazer refeições em casa sempre que possível.
- ✓ Deixar os **ultraprocessados** para ocasiões menos frequentes.

Quanto mais espaço os alimentos da natureza ocuparem no prato, melhor para nosso corpo e para o planeta!

PROMOÇÃO



NOVO!

Capítulo

5

Comer
também é
fazer escolhas



A melhor escolha costuma ser a mais simples



Quando pensamos em alimentação saudável, não precisamos procurar alimentos mágicos ou especiais.



Na maioria das vezes, as melhores escolhas são aquelas baseadas em alimentos mais próximos da natureza.



Uma refeição preparada com arroz, feijão, legumes, verduras, frutas e outros alimentos variados oferece uma combinação rica de sabores e nutrientes.



Quanto mais espaço esses alimentos ocuparem nas refeições, maior será a chance de construirmos uma alimentação equilibrada e prazerosa.



Prefira alimentos in natura e refeições feitas em casa!



Afinal, comer bem não depende de um único alimento.



Depende das escolhas que fazemos todos os dias.



Comer bem é escolher variedade, equilíbrio e prazer.
Simples assim, todos os dias!



Fazemos escolhas alimentares todos os dias

Todos os dias fazemos diversas escolhas relacionadas à alimentação.



Escolhemos o que comer no café da manhã.

Escolhemos o que levar para um lanche.



Escolhemos o que colocar no prato durante as refeições.



Nem sempre percebemos, mas essas pequenas decisões acontecem várias vezes ao longo do dia.

Algumas escolhas são feitas por hábito.



Outras são influenciadas pelo ambiente, pelas pessoas com quem convivemos ou pelos alimentos que estão disponíveis ao nosso redor.



Aprender sobre alimentação também ajuda a fazer escolhas mais conscientes.



As propagandas querem chamar nossa atenção

Você já percebeu como alguns alimentos aparecem em comerciais, vídeos, jogos, embalagens coloridas e redes sociais?

As propagandas são criadas para **despertar** o **interesse** das pessoas.



Elas utilizam cores chamativas,



personagens divertidos,



músicas e mensagens



que procuram tornar determinados produtos **mais atraentes**.

EXPERIMENTE!



Por isso, nem sempre escolhemos os alimentos apenas porque estamos com fome.



Muitas vezes fazemos escolhas porque fomos **influenciados** por aquilo que vimos ou ouvimos.



Saber disso nos ajuda a olhar para os alimentos com mais atenção e a fazer escolhas mais conscientes.



A embalagem nem sempre conta toda a história

Alguns produtos apresentam imagens de frutas, cereais, leite ou outros ingredientes em suas embalagens. Mas isso não significa que sejam iguais aos alimentos que aparecem nas ilustrações.



Produtos alimentícios

São feitos pela indústria e podem conter muitos ingredientes além daqueles mostrados na embalagem.



Podem conter:

- açúcares
- óleos
- gorduras
- corantes
- aromatizantes
- conservantes
- muitos outros ingredientes

Alimentos de verdade

Vêm da natureza e são mais simples, com ingredientes que conhecemos e reconhecemos.



Alimentos in natura ou minimamente processados mantêm suas características naturais e fornecem muitos nutrientes importantes para o nosso corpo.



Quanto mais ingredientes e nomes difíceis de entender, maior o grau de processamento do produto.

Por isso, é importante lembrar:



Um alimento é diferente de um **produto alimentício**.



Uma fruta continua sendo uma fruta. Já um produto industrializado pode conter muitos outros ingredientes além daqueles mostrados na embalagem.



Conhecer os alimentos ajuda a fazer escolhas mais **informadas** e **cuidadas**.



Fazer escolhas conscientes

é uma habilidade

Ninguém nasce sabendo escolher os alimentos. Essa é uma habilidade que aprendemos ao longo da vida.

Veja algumas atitudes que nos ajudam a fazer escolhas melhores!

1 Podemos observar os alimentos.



2 Podemos conhecer a origem dos alimentos.



3 Podemos experimentar novos sabores.

Cada alimento tem cor, cheiro, sabor e textura próprios. Experimentar é descobrir!



4 Podemos participar das compras.

Planejar o que vamos comprar nos ajuda a fazer boas escolhas!



5 Podemos ajudar no preparo das refeições.

Cozinhar é um jeito de cuidar de nós e das pessoas que amamos.



6 Podemos conversar sobre alimentação com familiares, professores e amigos.

Conversar nos ajuda a aprender e a compartilhar experiências!



Quanto mais aprendemos sobre os alimentos, mais preparados ficamos para fazer escolhas que contribuam para a saúde, para a cultura, para o meio ambiente e para o prazer de comer.



Fazer escolhas conscientes é um aprendizado diário que nos acompanha por toda a vida!

Escolher bem não significa escolher perfeitamente



Não existe
uma alimentação
perfeita.



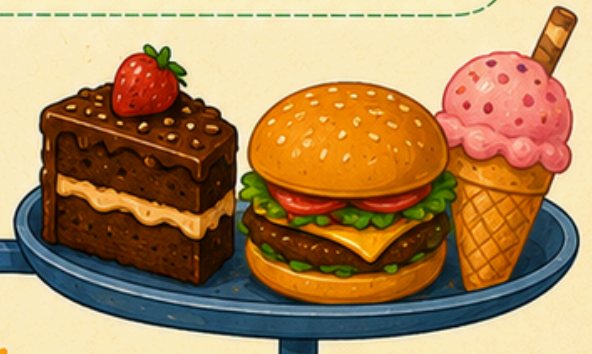
Também não
existem pessoas
que façam escolhas
perfeitas o tempo
todo.



O mais importante é aquilo que
fazemos na maior parte dos dias.



Escolhas do dia a dia



Momentos especiais



Fazer boas escolhas não significa
deixar de aproveitar **momentos especiais**.



Significa aprender a **equilibrar** as
diferentes situações que fazem parte da alimentação.



Esse aprendizado acontece
um pouco a cada dia.





CAPÍTULO

6

Existem
muito mais
alimentos
do que
imaginamos

Conhecemos apenas uma pequena parte dos alimentos

Quando pensamos em alimentação, geralmente lembramos dos alimentos que aparecem com frequência nas refeições.



Arroz



Feijão



Banana



Leite



Pão

Mas o mundo dos alimentos é muito maior do que parece.

Existem milhares de espécies de plantas que podem ser utilizadas na alimentação humana.

Além disso, diferentes povos aprenderam a utilizar **folhas**, **frutos**, **sementes**, **raízes** e **flores** ao longo da história.

Isso significa que ainda existem muitos alimentos que a maioria das pessoas nunca experimentou.



O mundo é cheio de **sabores**, **cores**, **aromas** e **histórias**.
Vamos continuar descobrindo juntos essa diversidade incrível!

A diversidade existe na própria natureza

A natureza raramente produz apenas um único tipo de alimento.

Existem centenas de variedades de feijões.

Muitos tipos de bananas.

Diferentes espécies de mandioca.

Inúmeras frutas nativas.

Centenas de variedades de feijões



Muitos tipos de bananas



Diferentes espécies de mandioca



Inúmeras frutas nativas



Cada uma tem características próprias



Sabor



Aroma



Cor




Textura




Essa diversidade ajuda a tornar os ecossistemas mais resistentes e amplia as possibilidades de alimentação para as pessoas.




Existem plantas alimentícias que muita gente nunca ouviu falar




Nem todos os alimentos são encontrados facilmente nos supermercados.




Existem plantas que podem ser consumidas, mas que permanecem pouco conhecidas pela maioria das pessoas.




Essas plantas são chamadas de Plantas Alimentícias Não Convencionais, ou simplesmente **PANCs**.



Algumas possuem **folhas** comestíveis.



Outras oferecem **flores, frutos** ou **sementes**.



Muitas crescem em quintais, hortas e áreas naturais.

Algumas PANCs que podem fazer parte da nossa alimentação

Vinagreira



Folhas com sabor azedo, que lembram vinagre. Combinam com saladas, arroz e peixes.

Taioba



Folhas grandes e macias que precisam ser cozidas antes do consumo. Ideais em refogados e ensopados.

Bertalha




Folhas e caules suculentos. Podem ser consumidos crus em saladas ou refogados.

Ora-pro-nóbis




Folhas nutritivas e suculentas. Podem ser refogadas, em tortas, sopas e muitos pratos.



Ao conhecer essas plantas, descobrimos novas possibilidades de alimentação e valorizamos conhecimentos tradicionais que quase foram esquecidos.



Atenção!




Cuidado ao comer o que não conhece. Algumas plantas podem fazer mal à saúde. Busque ajuda com profissionais e pessoas que entendem do assunto.





Sempre há algo novo para descobrir



A alimentação humana foi construída pela **curiosidade**. 

Em diferentes épocas, as pessoas aprenderam a reconhecer **novas plantas**, experimentar **novos sabores** e criar novas receitas.

Graças a essas descobertas, hoje temos uma **enorme variedade de alimentos** disponíveis.



Mas a **exploração** ainda não terminou.



Ainda existem alimentos pouco conhecidos.



Receitas tradicionais que precisam ser preservadas.




Espécies que merecem ser valorizadas.



Por isso, aprender sobre alimentação é também aprender a **observar**, **experimentar** e **descobrir**.



Afinal, existem **muito mais alimentos** do que imaginamos. 



A aventura continua...



Você chegou ao final deste livro.



Mas ainda existem muitos **alimentos** para conhecer.



Novos sabores para experimentar.



Novas histórias para descobrir.

A **curiosidade** é uma das melhores companheiras para quem deseja aprender.

Comer é conhecer.
Conhecer é descobrir.

E descobrir é uma aventura que pode durar a vida inteira.

