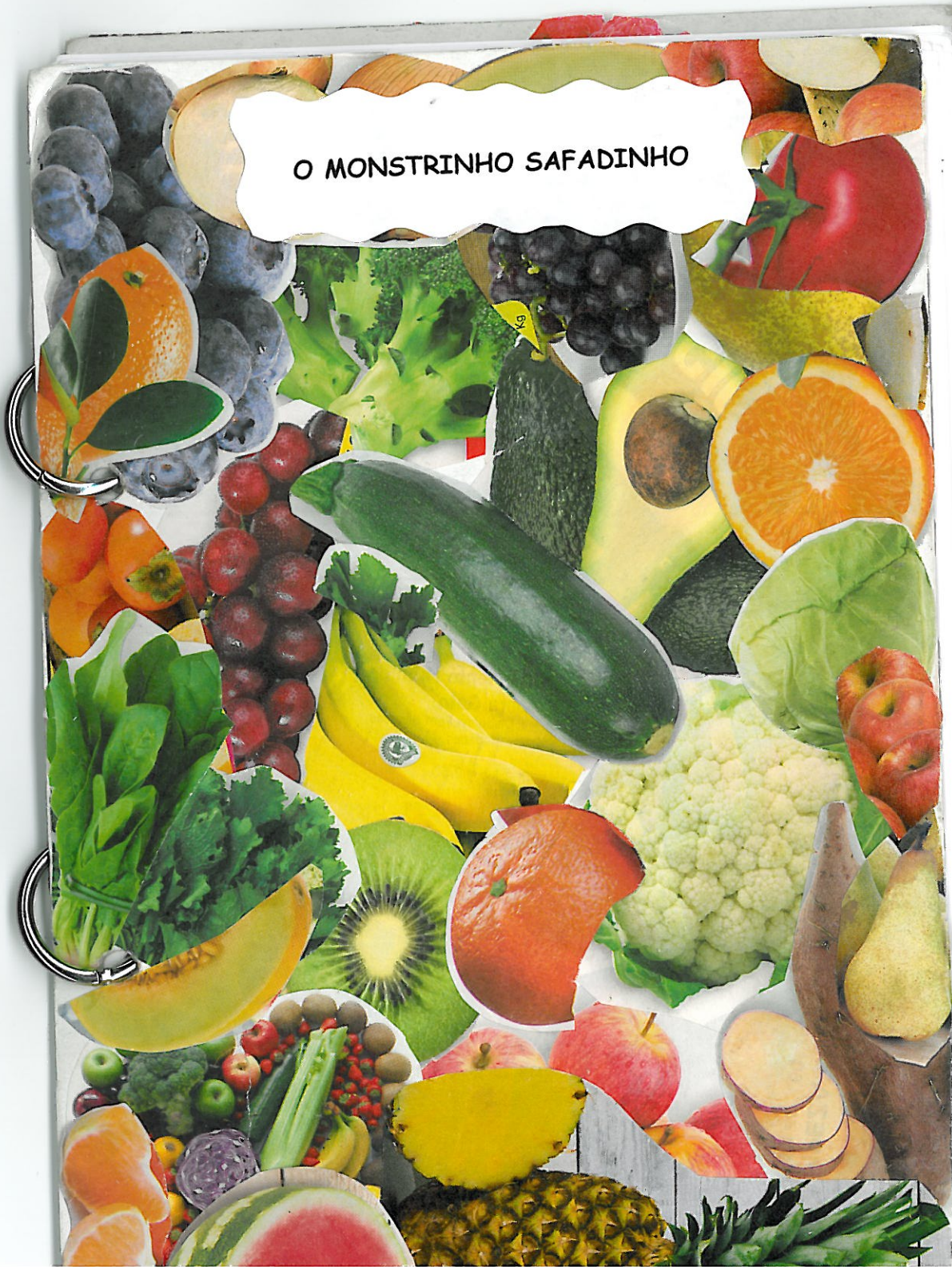


O MONSTRINHO SAFADINHO





PROJETO ECO-ESCOLAS

"Alimentação Saudável"

História construída pelas crianças da sala
5/Azul do Pré-escolar

Instituição: Centro Social e Paroquial da
Vera Cruz - Aveiro

Educadora de Infância: Elsa Martins

Auxiliar Educação: Cristina Branco

Colaboração: pais/encarregados de educação
das respetivas crianças.

junho 2018

O MONSTRINHO SAFADINHO...

O monstrinho safadinho
Gosta muito de brincar
Ele adora os meninos
Quando o atiram pelo ar



O monstrinho safadinho
É muito brincalhão
O que ele não gosta nada, nada
É que o atirem para o chão

O monstrinho safadinho
Não tem nada para fazer
Então veio para esta escola
Para ensinar os meninos a comer

O monstrinho só gosta
De alimentação saudável
A alface está sempre no seu prato
Porque é uma verdura agradável

De tanto comer verdinho
O monstrinho se transformou
E agora está muito feliz
Porque verde ele ficou!

Era uma vez...

Um monstrelinho que queria ter uma família.

Ele não tinha o que comer e ia sempre ao quintal do vizinho...

lá passava grandes tardes a comer e a brincar com o gato Tony.



RITA



Mas um certo dia, o gato Tony não apareceu no quintal.

O monstinho ficou preocupado com a ausência do amigo e decidiu entrar dentro da casa da família do Tony, para o procurar. Assim que entrou, encontrou um menino e uma menina a brincar na sala e deuscarinho aproximou-se das crianças.

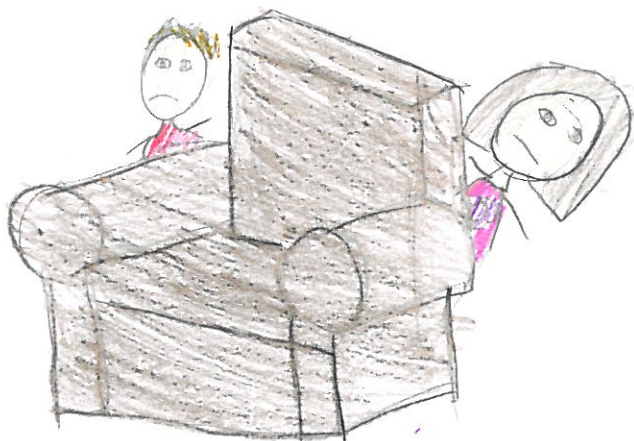


MARIA

2

"Não fujam! Não tenham medo! Sou amigo do Tony! Sei que pareço assustador, mas só quero fazer novos amigos com quem brincar!"
disse o monstinho safadinho.

"Vocês sabem onde anda o Tony? Estou muito preocupado, ainda não o vi hoje!"

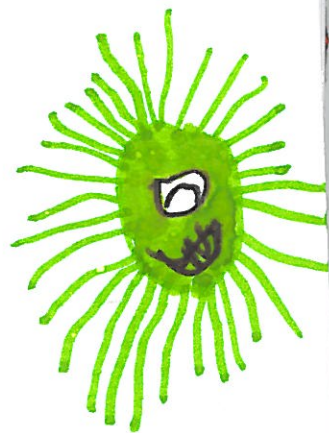
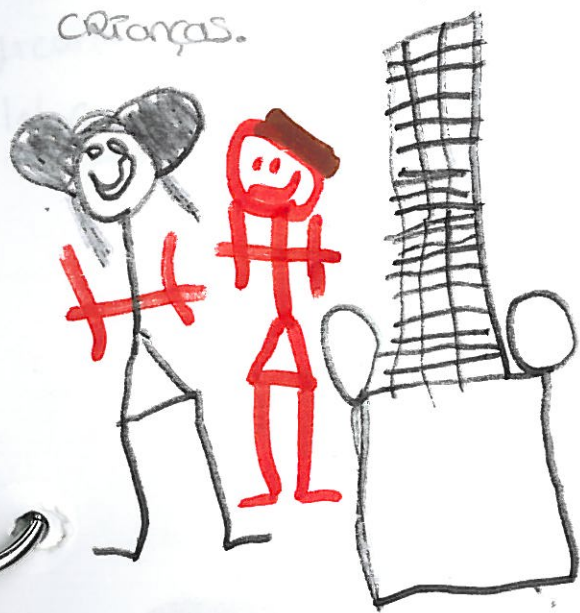


OSN A FONSO

3

As crianças saíram de trás do sofá e disseram ao
monstro: Se estás preocupado com o Tony é porque
não és mau! Mas, o Tony está mal disposto
pois só quer comer gelados e chocolates!
Ele precisa comer legumes para ter uma
alimentação saudável.

Monstreinho, ajudas-nos a procurar alfaces
e feijão verde para o Tony? Disseram as
crianças.



O Monstinho Sapatinho foi com as crianças
procurar legumes ao quintal do vizinho João.
O João tinha uma horta biológica onde
cultivava legumes, que vendia ao sábado
de manhã no mercado da cidade.
Os seus produtos eram muito procurados,
pois eram muito frescos e saudáveis.

Quando chegaram ao quintal do Sr. João
ficaram muito espantados pois encontraram
lá o gato Tony.



Ficaram muito felizes e o monstrinho Setedinho disse: "Meu amigo, estamos muito preocupados contigo!"

Entretanto, apareceu o Sr João que ia trazer do sua noiva. Ao ver os amigos ficou tão feliz que disse: "Acabei de fazer um delicioso bolo de morango e uma tarte de maçã. Querem experimentar?"



JOÃO MARIA

10

- Sim! Queremos!

o Sr. João preparou a mesa e todos se sentaram a comer. Até o gato Tony teve direito a uma fatia de tarte! Depois explicou-lhes que adorava cozinhar e por isso cultivava a sua horta.

- Está tudo delicioso! - disse a menineta, e todos concordaram.

- Vou contar-vos um segredo... - disse

o Sr. João. De seguida levantou-se e foi buscar uma grande caixa que colocou em cima da mesa. Todos apertaram-lhe para dentro com curiosidade. Dentro da caixa...



SAMUEL

... estava uma alface, cenoura e couve para levar ao gato Tony que estava no veterinário.

O pobre do gato Tony ia fazer um exame à berriga pois comia muitas doces e estava aflito de doras.

Esperamos que ele fique sem depressa pois está a chegar o dia do ceionço e temos um bdo de couve-flor para comer e comemorar.



BEATRIZ



Após comer a alface, a cenoura e as couves o gato Tony sentiu-se muito melhor e pode ir para casa.

O menino e a menina foram-no buscar ao veterinário e levaram-no a passear a um jardim com muitas pereiras e madeiras.

O gato Tony ficou tão contente, que pediu para levarem também o seu amigo monstrinho.

O monstrinho e o Tony passaram uma tarde super divertida a apanhar maçãs e pêras das árvores.



DIEGO

9

Apantaram mesmo muitas maçãs e pêras
e claro deliciaram-se a comê-las, eram
tão doces e suculentas!

No entanto, estava tanto calor que
decidiram ir até à fonte mais próxima
para beberem água.

De regresso a casa passaram pelo Sr. João
que os convidou...



... a entrar em casa para descansar um pouco; então gato Tony, já estás mais bem disposto? Já sabes que comer gelados e chocolates te pode fazer mal à barriguinha e aos dentes? Só podes comer de vez em quando, em dias de festa... No dia a dia, deves tentar comer sempre alimentos saudáveis e lavar os dentes sempre depois das refeições! Nunca te esqueças dos alimentos saudáveis e da pasta e do escovar.

Então o Tony e os amigos, saíram de casa do Sr João e foram...



Todos juntos ao mercado da cidade para comprar comida, saudá-los para o monstinho safadinho e o gato Tony. Quando lá chegaram ficaram espantados pois as frutas e legumes tinham muitas cores; rolos, verdes, vermelhos, amarelos e laranjas, saltaram a vista, parecia um festival. O gato Tony olhou para tantas cores e perguntou aos amigos para que servia cada uma. Entretanto o monstinho safadinho...



Olhou para uma banca e viu umas caixas que lhe pareciam cerejas, que ele tanto gostava. Aproximou-se das caixas e reparou que apesar de redondas e vermelhas, não eram cerejas! E perguntou à vendedora Vera o que era.

"São tomates bebés, mais conhecidos por tomates cherry. Queres experimentar um?"

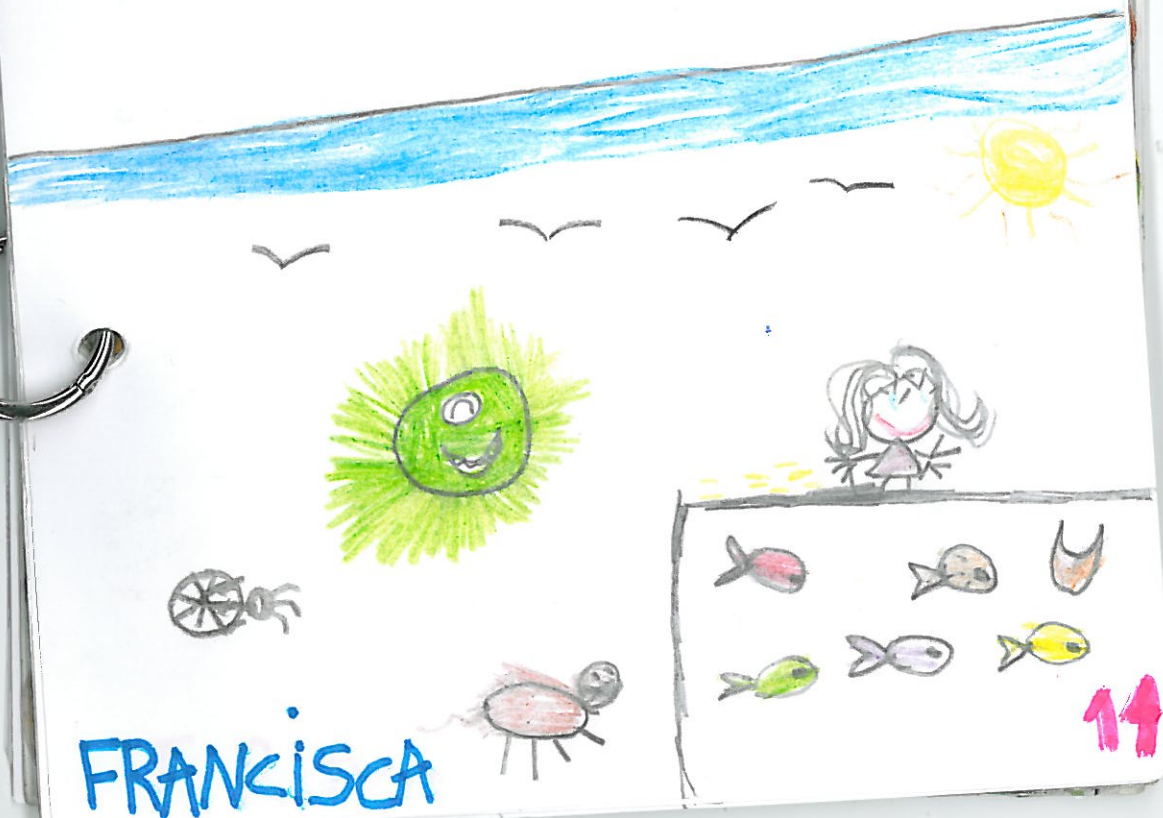
Ah não te espegas tu o tomate também e um fruto, tal como a cereja!" - disse a Vera. O moustniuko não só experimentou como adorou e comprou uma caixa de tomates para fazer uma boa salada na sua casa. "Queres levar mais alguma coisa, moustniuko?" - perguntou a Vera.

"Vou pensar ao meu amigo Tony." - respondeu o moustniuko.



3
ТОМОЧУКО

O TONY ANDAVA MUITO ENCANTADO COM
TANTOS LEGUMES E TÃO FRESCOS, MAS O
QUE PAIS QUERIA ERA COMPRAR PEIXE.
SAÍRAM DO PEREADO E ENCONTRARAM
UMA PEIXEIRA ANBULANTE E UMA
ARANHA NA SUA TEIA. APÓS COMPRAR
PEIXE FRESCO E FORAM A PROCURA
DOS SEUS AMIGOS PARA IRER TODOS
ALMOÇAR COM A PEIXEIRA CATARINA



O MONSTRINHO SAFADINHO, ESTAVA A PASSAR
EM FRENTE À ESCOLA CEPUC E DECIDIU ENTRAR.
REPAROU QUE OS MENINOS E AS MENINAS BRINCA-
VAM ALEGREMENTE NUM PARQUE NOVINHO CHEIO
DE CORES.

DE REPENTE, OUVIU PERGUNTAR:

"QUEM É TU, E PORQUE É QUE ÉS TÃO VERDINHO?"
ERAM OS MENINOS DA ESCOLA.

O MONSTRINHO RESPONDEU: "SOU O MONSTRINHO
SAFADINHO, E SOU VERDE PORQUE COMI MUITA
ALFACE AO ALMOÇO".

OS MENINOS RIRAM-SE E PERGUNTARAM: "QUEREI
MUDAR DE COR?, TEMOS UMA SALADA DE FRUTAS
MUITO BOA QUE SOBROU DO ALMOÇO, QUEREI?"

"SIM, CLARO!" RESPONDEU O MONSTRINHO.

O MONSTRINHO COMEU A SALADA E DE REPENTE...
FICOU TODO COLORIDO!, TODOS SE RIRAM!



FRANCISCA

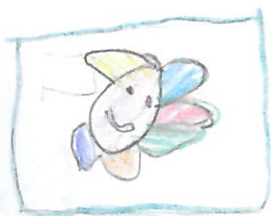
- Estão a rir-se de quê? Estou feio?
Quero um espelho!

Os meninos da escola deram-lhe
um espelho e o monstrinho safadinho
olhou-se e também riu muito, muito!

E perguntou...

- Nunca tinham visto um monstrinho
às cores?

- Não. - responderam os meninos -
Assim parece mais um palhacinho.
Estás tão engraçado!



AGORA QUE O MONSTRINHO SAFADINHO ESTÁ
TODO LOCOMIDO E MAIS PARECE UM PALHAÇO,
OS MENINOS DA ESCOLA LEMBRARAM-SE...
"E SE FIZESSEMOS UMA FESTA?".

ENTÃO, CONVIDARAM O GATO TONY, O SA. JOÃO,
A VENA, A CATAMINA E TODOS OS MENINOS
DO CSPVC.

O MONSTRINHO SAFADINHO ALEGROU
TODA A SALA COM TODAS AS LONAS, HOUE
MÚSICA E MUITA COMIDA COM ALIMEN-
TOS SAUDAVEIS, DANÇARAM, BRINCAM
E MILAM ATÉ CASSEM DE TANTO SONO!



TOMAS

14

