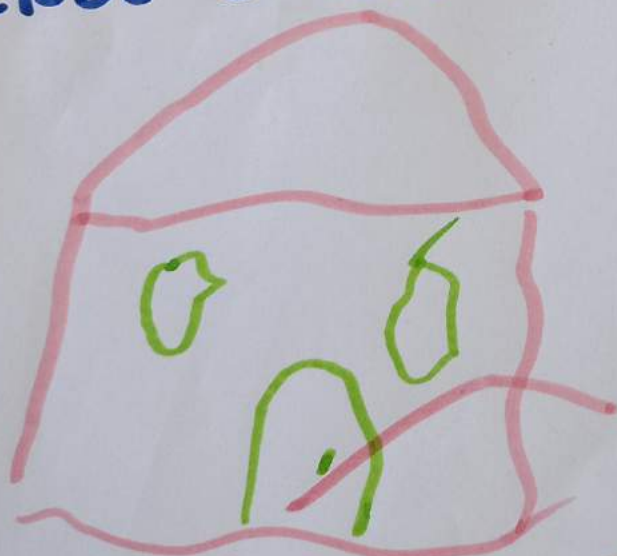


HISTÓRIA "A BANANA SAUDÁVEL E A COUVE FELIZ"



ERA UMA VEZ UMA COUVE QUE SE CHAMAVA FELIZ E UMA BANANA QUE TINHA O NOME DE BANANA SAUDÁVEL! AS DUAS MORAVAM NUMA VIVENDA QUE TINHA UMA PISCINA, BICICLETAS, TROTINETES, UMA TELEVISÃO E TINHAM SEMPRE NA SUA COZINHA MUITA FRUTA COMO MACÃS, UVAS, PÊRAS, ANANÁS E MANGA E COMIAM MUITA SOPA COMO CALDO VERDE E SOPA COM COUVE.



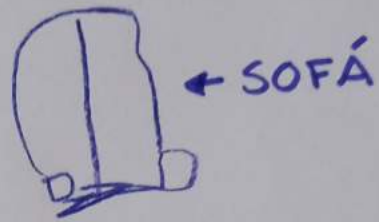
VIVENDA

PISCINA



TROTINETE





← SOFÁ



TELEVISÃO

FRUTA

↓ SOPA



- SABES COUVE EU TENHO TANTO
CÁLCIO, MAGNÉSIO, FERRO, FIBRAS
E VITAMINAS A, B, C! EU SOU
MESMO FANTÁSTICA! SABIAS
QUE EU AJUDO NA DIGESTÃO,
FACO OS DENTES FICAREM MAIS
FORTES E AJUDO A PREVENIR A
ANEMIA PORQUE TENHO MUITO
FERRO? - DISSE A BANANA SAUDÁVEL



- NÃO SABIA QUETINHAS TANTA COISA !
OLHA E EU SABES QUE FORTALECO
O SISTEMA IMUNITÁRIO DAS PESSOAS,
TENHO UMA AÇÃO DESINTOXICANTE,
IMENSO MAGNÉSIO QUE AJUDA A
FIXAR O CÁLCIO NOS OSSOS E AJUDO
NA DIGESTÃO PORQUE TENHO MUITA
FIBRA ! E AINDA REDUZO O AÇÚCAR
NO SANGUE !



MAS SABES É MUITO IMPORTANTE
TER EM ATENÇÃO O MEU TEMPO
DE COZEDURA PORQUE OS MEUS
NUTRIENTES SÃO SENSÍVEIS AO
CALOR E POR ISSO A COZEDURA
NÃO DEVE DEMORAR MUITO TEMPO!
DEVE-SE SEMPRE CORTAR AS MINHAS
FOLHAS EM FOLHAS MAIS PEQUENAS
PARA DIMINUIR O TEMPO DE COZEDURA.
- DISSE A COUVE FELIZ.



PANELA
A FERVER



10
MINUTOS



→ CORTAR EM PEDACOS

A BANANA SAUDÁVEL E A COUVE FELIZ
VIVIAM NUMA CIDADE CHAMADA
"CIDADE DOS LEGUMES E DAS FRUTAS"
ONDE TAMBÉM VIVIA UM FEITICEIRO
QUE TINHA UMA CAPA, UM CHAPÉU E
UMA VARINHA MÁGICA. ESTE FEITICEIRO
TINHA UM CARRINHO CHEIO DE GOMAS,
GELADOS, PASTILHAS E PASTÉIS DE NATA
E O SEU MAIOR SONHO ERA FICAR RICO
E VENDER TUDO O QUE TINHA ÀS CRIANÇAS
DAQUELA CIDADE.



FEITICEIRO



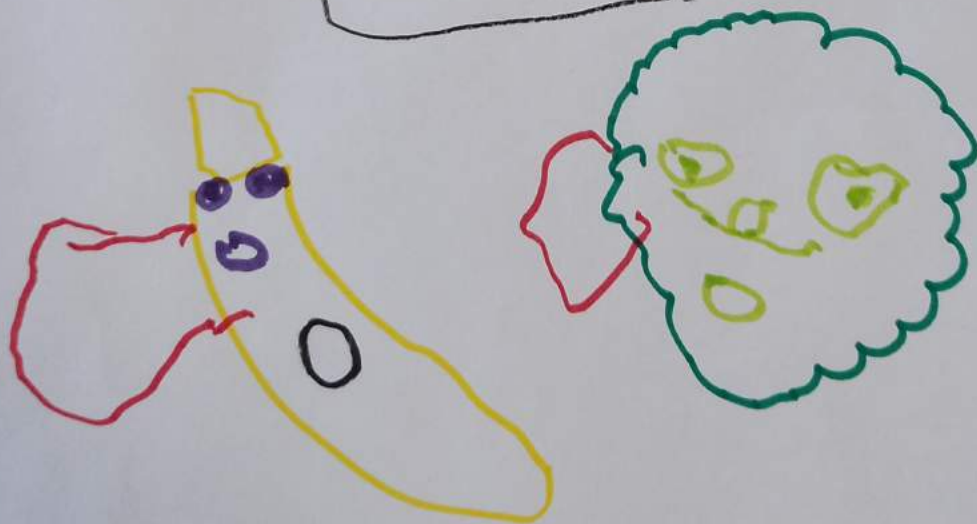
CARRINHO
COM DOCES

UM DIA O FEITICEIRO DECIDIU IR PARA A PORTA DE TODAS AS ESCOLAS DA CIDADE. EM CADA ESCOLA LEVANTAVA A SUA VARINHA MÁGICA E FAZIA UM FEITICO "ABRACADABRA QUERO QUE ME OBEDEÇAM! VÃO FICAR HIPNOTIZADAS E TODAS AS CRIANÇAS IRÃO COMPRAR-ME TODOS ESTES DOCE E GULOSEIMAS! DESTA FORMA, SOBRE ESTE FEITICO AS MENINAS E MENINOS COMPRARAM OS DOCE E FICAVAM LOGO CHEIOS DE DORES DE BARRIGA ... TINHAM TANTO AÇÚCAR DENTRO DE SI!



MENINOS CHEIOS DE
DOR DE
BARRIGA

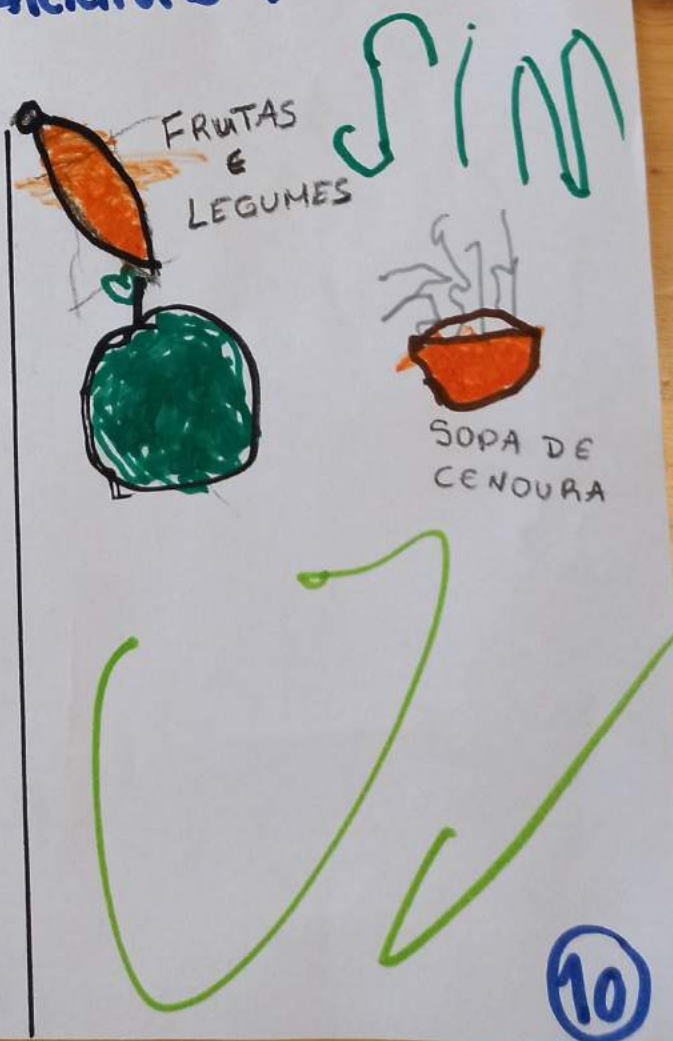
A BANANA SAUDÁVEL E A COUVE FELIZ
ESTAVAM SENTADAS NO SOFÁ DA SUA
CASA A VEREM TELEVISÃO QUANDO
VIRAM A NOTÍCIA "CRIANÇAS DAS
ESCOLAS DOENTES POR TEREM COMIDO
TANTOS DOÇES". RAPIDAMENTE SAIRAM
AS DUAS EM AÇÃO E DISSERAM "VAMOS
SALVAR O DIA! TEMOS DE PARAR ESTE
FEITICEIRO"



SAIRAM A VOAR COM AS SUAS CAPAS
DE SUPERHEROINAS E ENFRENTARAM O
FEITICEIRO. DEPOIS DE UMA GRANDE
LUTA O FEITICEIRO DISSE:
- EU RENDO-ME! TÊM RAZÃO!



- AS CRIANÇAS NÃO PODEM COMER TANTOS DOCES QUE CONTÊM TANTO ACÚCAR MAS SIM FRUTA E LEGUMES COMO VOCÊS CHEIOS DE VITAMINAS E FIBRAS QUE TÃO BEM FAZEM AO NOSSO CORPO! A PARTIR DESTE DIA JÁ NÃO IREI VENDER MAIS DOCES MAS SIM FRUTA, LEGUMES, SOPA E SUMOS NATURAIS NO MEU CARRINHO!



A PARTIR DAQUELE DIA O FEITICEIRO
PASSOU A IR A TODAS AS ESCOLAS
PARA VENDER PRODUTOS SAUDÁVEIS!
E A BANANA SAUDÁVEL E A COUVE
FELIZ SENTIRAM-SE MUITO BEM
POIS AJUDARAM A QUE TANTAS CRIANÇAS
NA CIDADE PASSASSEM A COMER BEM
E A ESTAREM MAIS FELIZES E
SAUDÁVEIS!



SOMOS
FELIZES E
SAUDÁVEIS!

FIM