



Dora, 5 anos,
aprendeu a fazer
um pão delicioso

Mãos na massa!

"Compadre paideiro, que cheiro gostoso! Dá água na boca o seu pão saboroso". É com o canto de 14 crianças de 4 a 6 anos que começa o dia de aula na turma do Jardim A, na Escola Waldorf Moara. Enquanto soam a voz, os alunos reúnem todos os ingredientes e materiais para preparar o lanche do dia: uma fornada de deliciosos pãezinhos! Sob orientação das professoras Andreia Luiza e Hermínia Martins, a garotada mistura farinha integral, fermento, ovos, sal, água e açúcar mascavo, amassa com muuuuita força e, por fim, colocam para assar.

Além dos pães, as crianças também são ensinadas a preparar biscoitos, sopas e chás. Os pais seguem recomendação de não acrescentar frituras, refrigerantes e nem mesmo suco com conservantes no lanche dos filhos. A preocupação com a alimentação faz parte de um projeto maior da escola: estimular o bom desenvolvimento físico e mental dos estudantes. A instituição segue a filosofia de Rudolf Steiner, um educador austríaco que nasceu há tempos, lá no século 18. Ele acreditava que o crescimen-

to do corpo e do espírito das crianças se dava por atividades com artesanato, trabalho com a mente e alimentação com produtos naturais.

Os alunos da Escola Moara parecem bastante satisfeitos com as receitas ensinadas pelas professoras. Camila Rojas, 6 anos, contou que gosta muito de tornar os chás preparados em sala de aula, especialmente com sabor de hortelã. Ela também revelou que tem uma nutrição bastante sadia em casa, com arroz, verduras e carnes. Camila declarou ainda que acha importante manter uma alimentação saudável sempre, caso contrário, podemos ficar doentes por toda a vida.

— Minha avó comeu tanto doce quando pequena que agora ela precisa levar furada no dedo todos os dias!, conta Camila. A pequena Dora Prado, 5 anos, já entende que o consumo de carne vermelha e com muita gordura pode ser bastante prejudicial à saúde. Por isso, ela diz que prefere comer feijão, alface e batata.

— Sou vegetariana, mas posso comer um peixinho e um franguinho algumas vezes, afirma Dora.

Comida animada

Que tal tornar a busca por boa saúde uma aventura divertida? Pensando nisso, o brasileiro Rodrigo Quaresma criou, lá em Portugal, a série *Nutri Ventures* — *Em busca dos 7 reinos*. A história chegou ao Brasil no último sábado, 27 de abril, e os primeiros episódios estão disponíveis no YouTube, mesmo site em que o restante da série será exibida. Na animação, Teo, Lena, Ben e a pequena Nina vivem em uma cidade onde não há nenhum alimento, e todos comem apenas o Genex 100, uma mistura bizarra de cor estranha e gosto duvidoso. A fábrica em que esse produto é preparado está sob controle de Alex Grand, homem mal e ganancioso.

Em visita até o local, Teo e seus amigos conhecem o processo de produção do Genex 100. Porém, quando se perdem do grupo, Teo e Lena chegam até uma cantina onde encontram uma variedade de comidas — pães, leite, frutas e outros — que dão a eles muita energia, força e resistência! Os pequenos heróis descobrem superpoderes nos alimentos — os Nutri-Poderes — e,

a partir de então, recebem a missão de percorrer sete reinos onde devem encontrar todos os grupos de alimentos, recuperá-los e levá-los até Grandlândia, cidade onde comem apenas o que é produzido por Alex Grand.

Apesar de não vivermos uma aventura parecida, é possível sim nos engajarmos em uma batalha para combater os vilões da boa saúde e consumir cada vez mais verduras, legumes e frutas, que nos dão a real força de que precisamos! Rodrigo Quaresma, criador de *Nutri Ventures*, fala sobre o quanto alguns alimentos são importantes em nosso dia a dia.

— Leite e cereais talvez não nos deem superpoderes, mas, na hora de jogar futebol com os coleguinhas, esses alimentos podem dar muita força e disposição, declara Rodrigo. Para quem quer acompanhar o desenho, é só ficar ligado na página de *Nutri Ventures* no YouTube, toda semana. Muitos jogos, músicas, filmes e conteúdos exclusivos também estão disponíveis no site www.nutri-ventures.com.



Heróis da nutrição

Conheça os jovens valentes que vão encarar os sete reinos em busca da diversidade alimentar!

1- Teo

Um jovem corajoso que foi escolhido para liderar a missão de resgatar os alimentos em diferentes mundos e reunir uma boa equipe para isso. Teo escolhe os melhores amigos para acompanhá-lo.

2- Lena

Garota destemida que segue Teo em sua primeira aventura e se junta a ele na viagem pelos sete reinos da nutrição.

3- Ben

Colega de turma de Teo e Lena que acidentalmente descobre o poder dos alimentos ao comer um pedaço de pão que estava escondido dentro da bolsa. Apesar de muito desastrado, ele será uma grande ajuda no combate aos vilões da nutrição.

4- Nina

É a integrante mais jovem do grupo que vai batalhar nos

sete reinos. Apesar da doçura, Nina é bastante corajosa e vai encarar todos os desafios que aparecerem no caminho.

5- Guga

Pequena criatura de cor púrpura que acompanha o grupo de amigos pelos mundos. Ainda que pareça amável, melhor não dar a ele nenhuma comida, caso contrário, algo muito estranho pode acontecer...