

A Gallerinha JR



A Galerinha

EM UMA AULHA SABOROSA



BOM DIA CRIANÇAS, HOJE TROUXE UM AMIGO PARA FALAR COM VOCÊS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!!!

OLÁ PESSOAL
SOU O JR,
NUTRÓLOGO

OBAAAAAAAA !!!
ENTÃO VAMOS COMER PRIMEIRO !!

CALMA TURMINHA, NEM TODOS OS ALIMENTOS DEVEMOS COMER



MAS MINHA MÃE DISSÉ QUE MEU PAI COME ATÉ PEDRA... E CLARO QUE COLOCANDO UM TEMPERINHO, RS...



ELA ESTÁ BRINCANDO; MAS ATÉ DAS PEDRAS COMEMOS NUTRIENTES SEM SABER SE FAZ BEM OU MAL



PRIMEIRO VAMOS ENTENDER COMO FUNCIONA NOSSO CORPO

NOSSO CORPO PRECISA DE

1. PROTEÍNAS QUE TÊM NAS CARNES
2. GORDURAS DOS ANIMAIS
3. CARBOHIDRATOS DOS GRÃOS
4. FIBRAS DAS FRUTAS E VERDURAS
5. MINERAIS E VITAMINAS DAS PLANTAS, ÁGUAS, PEDRAS E DO SOL



QUANDO COMEMOS TUDO VAI PARA O ESTÔMAGO E COMO UM LIQUIDIFICADOR QUEBRA, AMASSA ATÉ SE PAREcer COM MINGAU. ASSIM OS PEDACINHOS

PODEM IR PARA O SANGUE E TODAS AS PARTES DO NOSSO CORPO



ENTÃO É ASSIM QUE CRESCEMOS, FICAMOS FORTES, INTELIGENTES E COM SAÚDE?



MAS O SENHOR FALOU, QUE NEM TODO ALIMENTO É COMIDA. O QUE É BOM ENTÃO?



E O QUE DEVEMOS COMER, POIS ESTOU MORRENDO DE FOME !!



FIZ UMA LISTA DOS PRINCIPAIS ALIMENTOS QUE DEVEMOS EVITAR POIS TRAZEM DOENÇAS COMO DIABETES, CÂNCER, ALZHEIMER, ALERGIAS E TAMBÉM PODEM CAUSAR INFARTOS E DERRAMES QUE LEVAM À Morte:

- ✓ AÇÚCAR REFINADO
- ✓ SAL REFINADO
- ✓ ÓLEO DE SOJA
- ✓ REFRIGERANTES
- ✓ MARGARINA
- ✓ BATATA FRITA
- ✓ SALGADINHOS
- ✓ BISCOITOS

- ✓ BOLACHAS
- ✓ SUCO DE CAIXINHA
- ✓ SALSICHA
- ✓ MORTADELA
- ✓ CERVEJA
- ENTRE OUTROS



INFELIZMENTE MUITAS EMPRESAS, A TELEVISÃO E AS REDES SOCIAIS FAZEM PROPAGANDA DE COMIDAS GOSTOSAS COM EXCESSO DE AÇÚCAR, SAL E LEITE, POIS NOS FAZ LEMBRAR DOS DOCES FEITOS COM O CARINHO DA NOVÔ... MAS FAZEM MUITO MAL QUANDO CONSUMIDOS EM EXAGERO

MULTOS SÓ PENSAM EM GANHAR DINHEIRO VENDENDO ALIMENTOS QUE SÃO VERDADEIROS VENENOS E DEPOIS LUCRAM AINDA MAIS VENDENDO REMÉDIOS QUE FAZEM MAL PARA A SAÚDE.

A MAIORIA DAS DOENÇAS COMO CÂNCER, PRESSÃO ALTA, OBESIDADE E ALZHEIMER, TAMBÉM DOENÇAS RESPIRATÓRIAS SÃO CAUSADAS PELA MÁ ALIMENTAÇÃO. O MELHOR REMÉDIO QUE EXISTE É O COMER BEM, MAS COMIDA DE BOA QUALIDADE. VEJAM OS VILÕES DA MÁ ALIMENTAÇÃO ...



PERCEBERAM QUANTAS COMIDA SABOROSA?
NO PASSADO NÃO TÍNHAMOS TANTAS DOENÇAS
COMO HOJE, POIS NOSSOS AVÓS COMIAM
TUDO NATURAL.
AGORA NÓS COMEMOS ALIMENTOS ENLATADOS,
CARNES PROCESSADAS, USAMOS ÓLEO EM
VEZ DE GORDURA E MUITO SALT E
AÇÚCAR.

OLHEM OS HERÓIS DA SAÚDE:

UNIDOS VENCEREMOS O MAL



VIRAM COMO
PODEMOS BUSCAR
Nossos Heróis PARA
VENCERMOS OS VILÕES DA
SAÚDE

ESTOU DANDO ALGUMAS
DICAS, MAS VOCÊS PODEM
ASSISTIR BONS VÍDEOS SOBRE
ALIMENTAÇÃO COM SEUS PAIS;
PERGUNTAR AOS PROFESSORES;
LER BONS LIVROS E ASSIM
CONHECER MAIS SOBRE
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E
SER UM HERÓI AJUDANDO
SEUS AMIGOS E FAMILIARES.

MAS NÃO FIQUEM ASSUSTADOS,
POIS COMER ALIMENTOS "RUINS" DE
VEZ EM QUANDO NÃO FAZ TANTO MAL,
O QUE IMPORTA É LOGO A SEGUIR
COMER BONS ALIMENTOS PARA
COMBATER OS VILÕES DO
NOSSO CORPO.

ENTÃO POSSO COMER
UM SANDUÍCHE
OU UMA PIZZA
DE VEZ EM QUANDO?

NUMA FESTA POSSO COMER
SALGADINHOS E TOMAR
REFRIGERANTE?

PODE SIM, SEM CULPA, MAS É
MAIS SAUDÁVEL COMER O
BOLO DA VOVÓ, OS
DOCES DA MAMÃE;
ENQUANTO BAGUNÇAM
COM OS AMIGOS
E O PAPAI.

O MAIS IMPORTANTE É COMER SEMPRE
ALIMENTOS SAUDÁVEIS, POIS QUANDO
NÃO RESISTIRMOS AOS MAUS ALIMENTOS
O NOSSO CORPO ESTARÁ PREPARADO PARA
ELIMINAR AS TOXINAS. ASSIM,
CRIAMOS O HABITO DE
COMER BEM.

SEGUIMOS DICAS DE BONS HÁBITOS:

- ✓ COMER LIMÃO E OVOS SEMPRE
- ✓ COMER POUCO E MASTIGAR BEM
OS ALIMENTOS
- ✓ BEBER QUATRO COPOS DE ÁGUA
POR DIA
- ✓ ALIMENTAR-SE LEVE DURANTE A NOITE
- ✓ TOMAR SOL TODOS OS DIAS
- ✓ PRATICAR ESPORTES
- ✓ REUNIR-SE COM AMIGOS PARA
CONVERSAR E SE DIVERTIR

PARABÉNS CRIANÇAS!!
QUEM APRENDE E ENSINA VIRA HERÓI
E NOS SOMOS O RESULTADO DO QUE COMEMOS

OBRIGADA DOUTOR POR ENRIQUECER
NOSSO CONHECIMENTO!
"E AGORA VAMOS COMER."



Concurso *Escola em Quadrinhos* – 2019

Créditos

Escola Estadual João Ramalho

Título:

A Galerinha em uma Aula Saborosa

Alunos do Ensino Médio:

Anderson de Oliveira Santos Junior,
Dímitry Gomes Silva,
Letícia Santiago Rocha,
Luis Felipe Pereira Alves,
Marcelly Rocha Santos.

Professor orientador:

Marco Antonio Mascarini