

# NiARA EM: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

HISTÓRIA POR:  
VÂNIA GUIDA & JULIANA DE LUCENA



ARTE-FINAL: DYLAN RANNA  
CORES: DEMIAN M. ABREU

Todos os direitos reservados aos autores. É proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem autorização prévia.

Roteiro: Vânia Guida & Juliana de Lucena

Arte: Dylan Ranna

Cores: Demian Abreu

Revisão: Luiz Andrade & Juliana de Lucena

---

**Biblioteca do IFAM – Campus Manaus Centro**

---

G946n Guida, Vânia Marília Lima.  
Niara em: alimentação saudável / Vânia Marília Lima Guida, Juliana Mesquita Vidal Martinez de Lucena. – Manaus, 2024.  
31 p. : il. color.

Produto educacional proveniente da dissertação - Alimentação saudável com história em quadrinhos no ensino fundamental: um prato cheio de informação e diversão (Programa de Pós-Graduação em Ensino Tecnológico). – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amazonas, *Campus Manaus Centro*, 2024.  
ISBN 978-65-85652-60-5

1. Educação alimentar. 2. Nutrição. 3. História em quadrinho. I. Lucena, Juliana Mesquita Vidal Martinez de. II. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amazonas. III. Título.

CDD 372.37

# NIARA EM: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



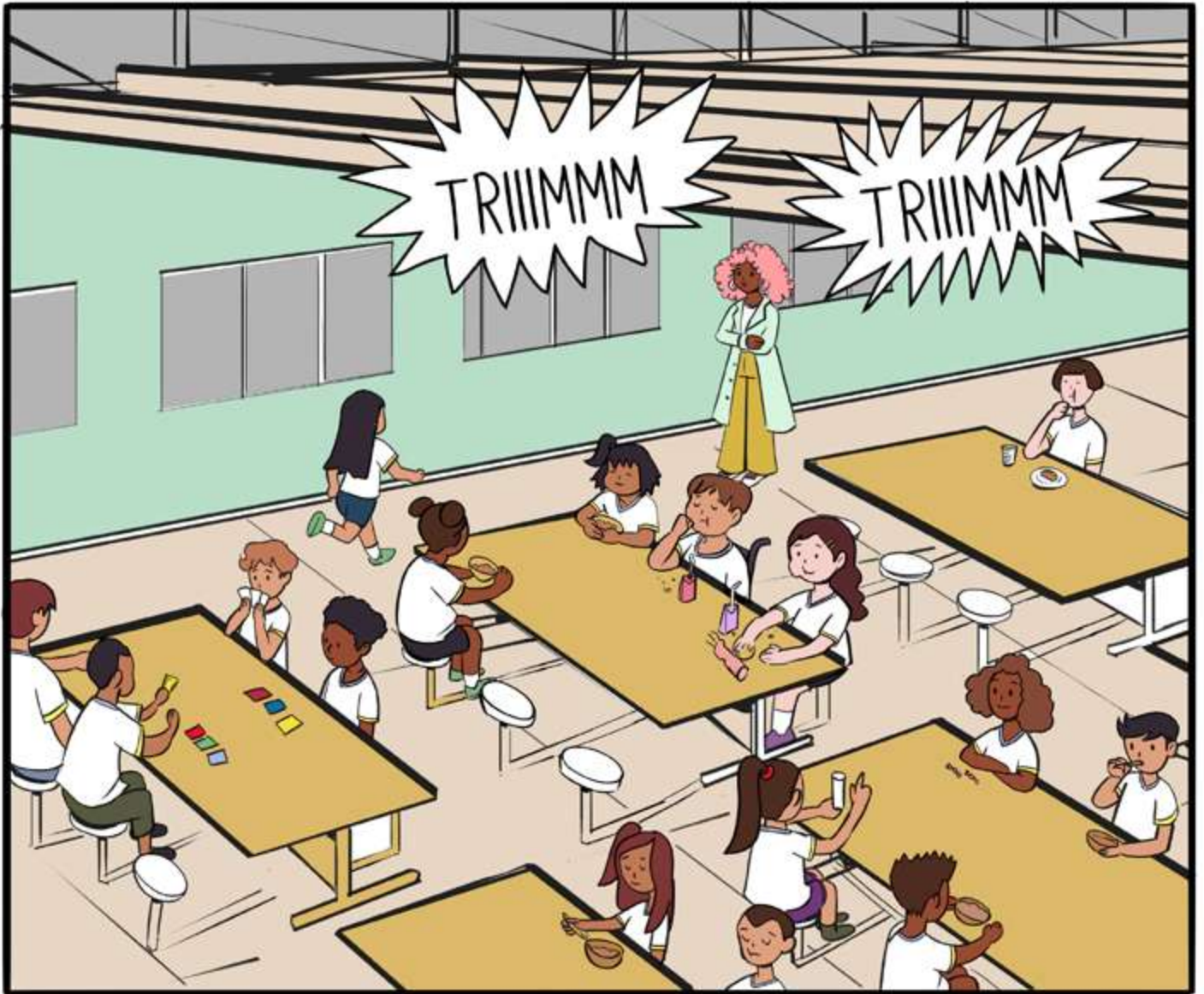




















# DICA DA NUTRI



SEMPRE CONFIRA O RÓTULO ANTES DE COMPRAR UM PRODUTO. SE TIVER MAIS DE CINCO INGREDIENTES E COM AQUELES NOMES COMPLICADOS, AÍ JÁ SABEM, É UM ALIMENTO ULTRAPROCESSADO.

BEM, TURMA, NO PRÓXIMO ENCONTRO NÓS CONVERSAREMOS UM POUCO MAIS.

MAS VOU DEIXAR AQUI UM RESUMO PRA VOCÊS NÃO ESQUECEREM DO QUE FOI FALADO HOJE!

**Alimentos *in natura* (naturais)** - São aqueles tirados diretamente de plantas ou de animais para o consumo.

*Exemplo: frutas, verduras, ovos.*

**Alimentos poucos (minimamente) processados** - São alimentos *in natura* que foram limpos, retiradas algumas partes não comestíveis ou indesejadas.

*Exemplo: feijão, arroz, leite, Farinha de macaxeira, tucupi, açaí, castanha do Pará descascada.*

**Produtos extraídos de alimentos *in natura* ou ingredientes culinários** - São usados para temperar, cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

*Exemplo: óleos, gorduras, açúcar e sal.*

**Alimentos processados** - É um alimento que foi adicionado sal, açúcar, óleo ou vinagre. As técnicas se assemelham às técnicas culinárias, que podem incluir cozimento, secagem, fermentação e esses alimentos são colocados em latas ou vidros.

*Exemplo: feijão, arroz, leite, farinha de macaxeira, tucupi, açaí, castanha do Pará descascada.*

**Alimentos ultraprocessados** - São alimentos feitos na indústria. São constituídos de alimentos como gordura hidrogenada, amido modificado e muitos outros aditivos. Esses alimentos têm composição nutricional desbalanceada.

*Exemplo: vários tipos de biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados, sopas, macarrão e temperos instantâneos, refrescos e refrigerantes, salsichas e outros embutidos.*

EU NEM SABIA QUE QUASE TUDO QUE EU GOSTO É ULTRAPROCESSADO.



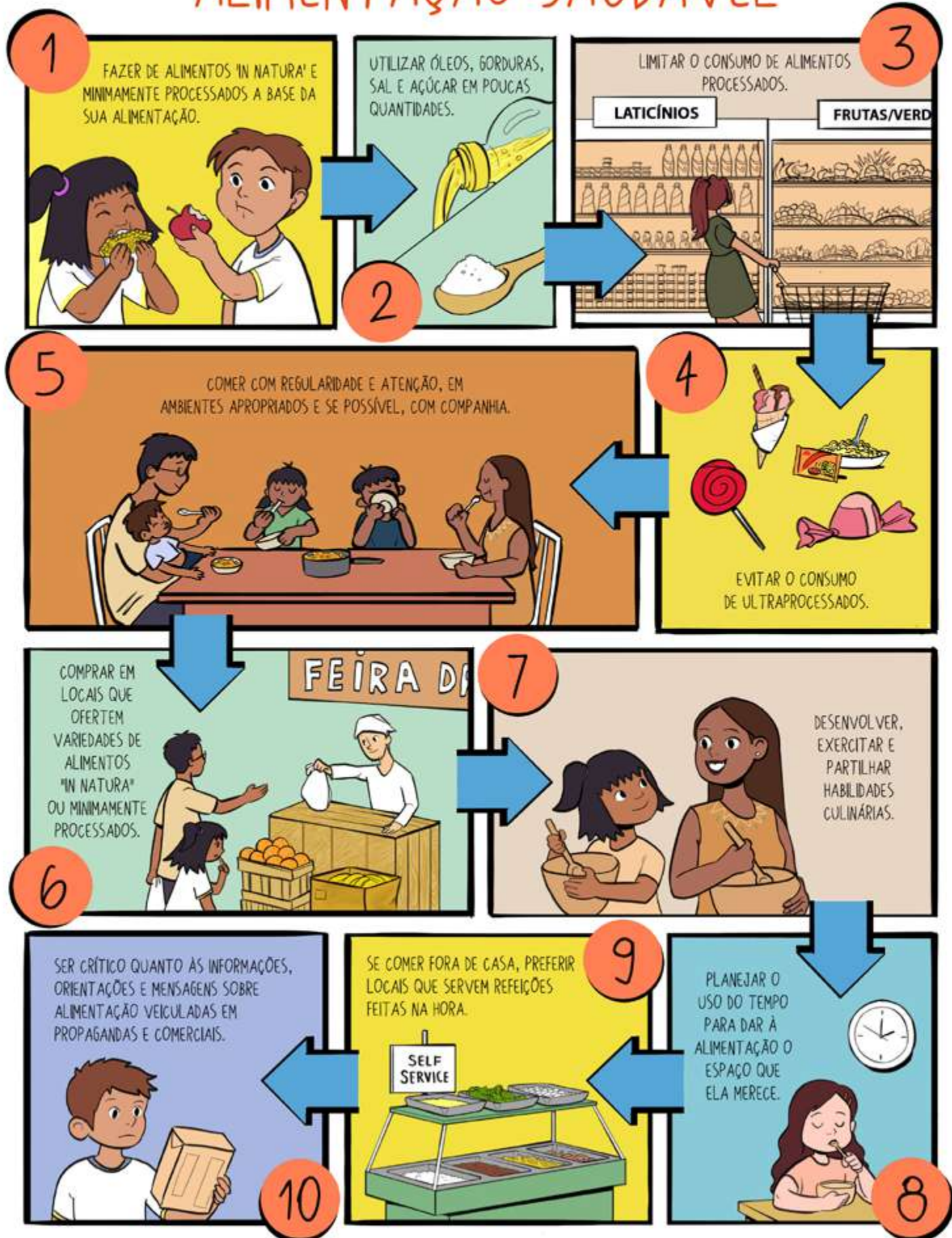








# 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



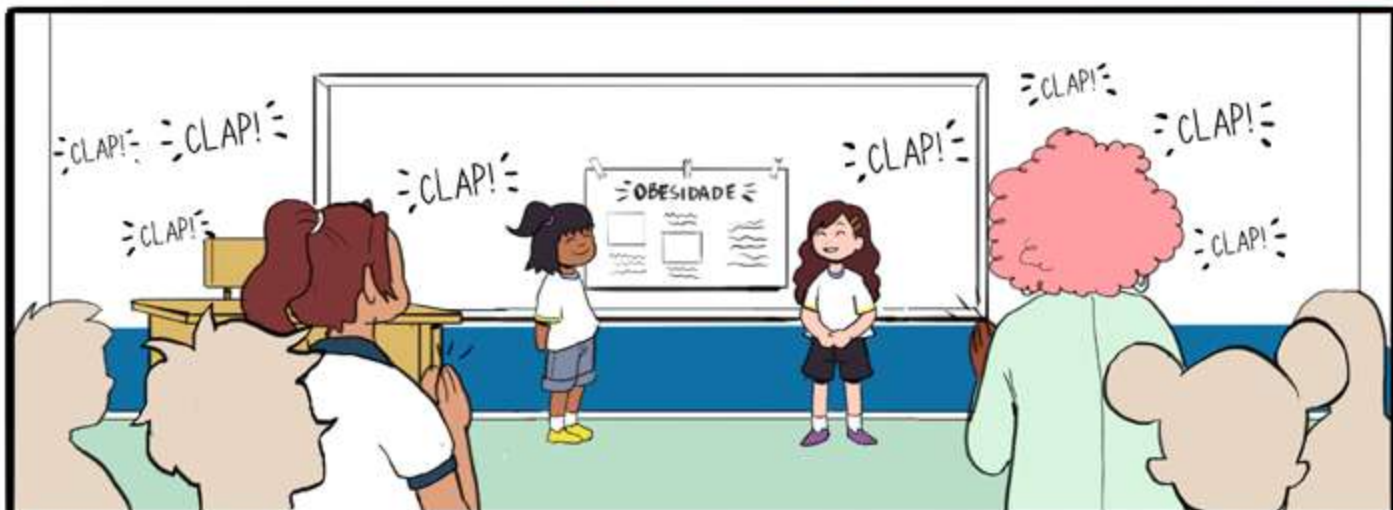
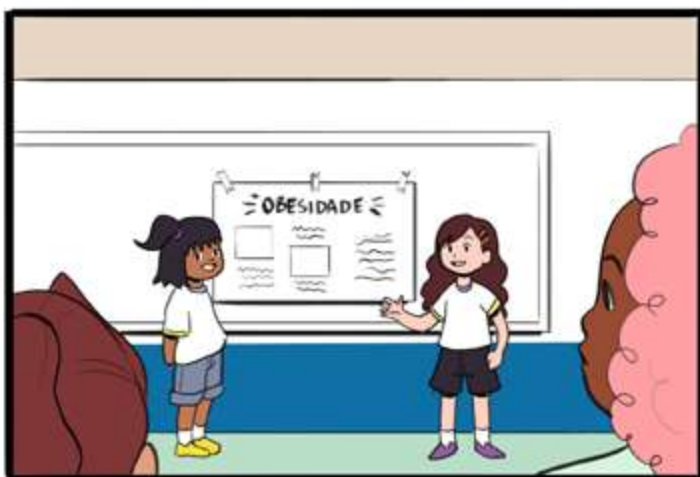
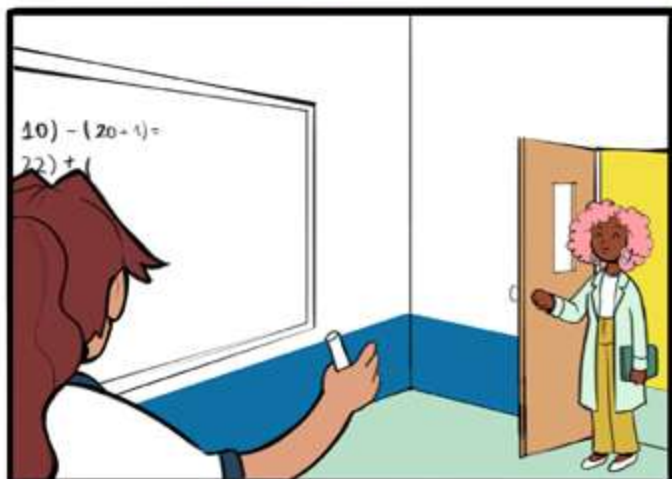


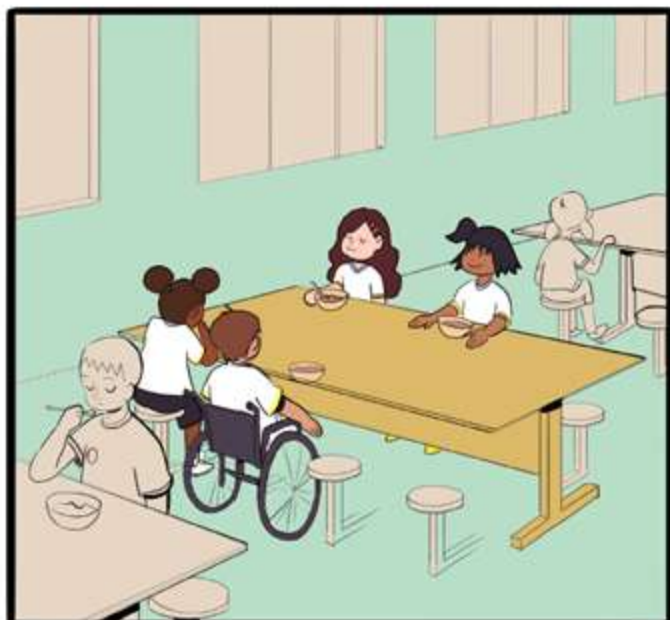


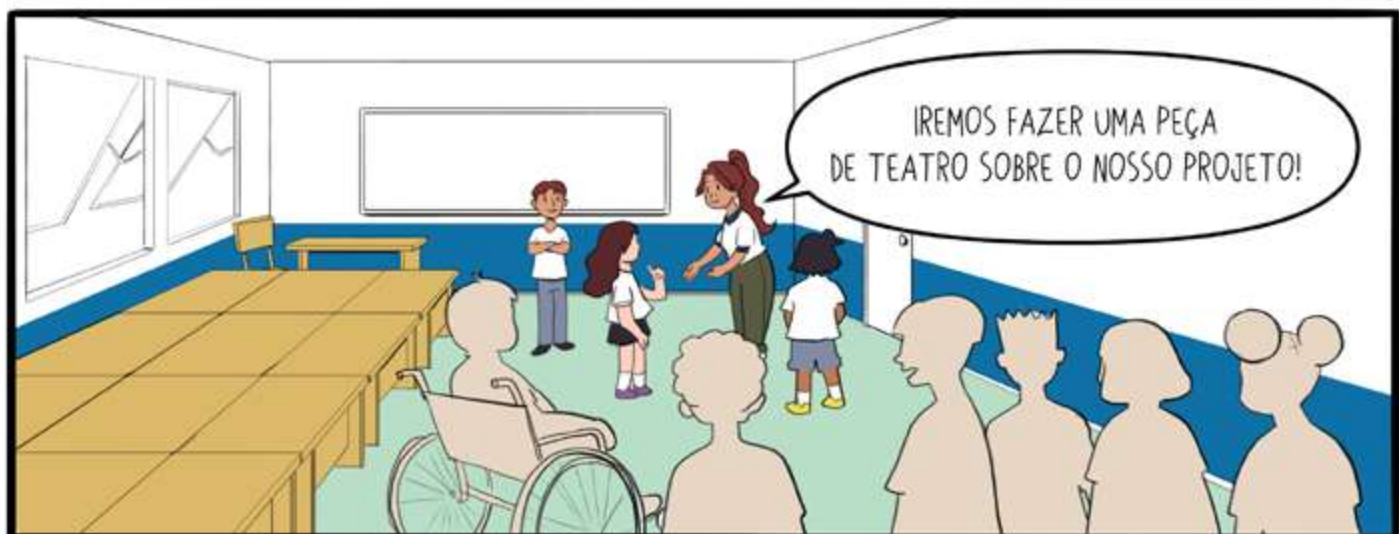
UMA SEMANA DEPOIS

$$a) (3 + 10) - (20 + 1) =$$

$$b) (45 + 22) +$$









ALGUM TEMPO DEPOIS

VEJAM COMO É BOM PLANTARMOS,  
ASSIM APRENDEMOS MAIS SOBRE AS  
PLANTAS E SUA IMPORTÂNCIA  
NA NOSSA SAÚDE.

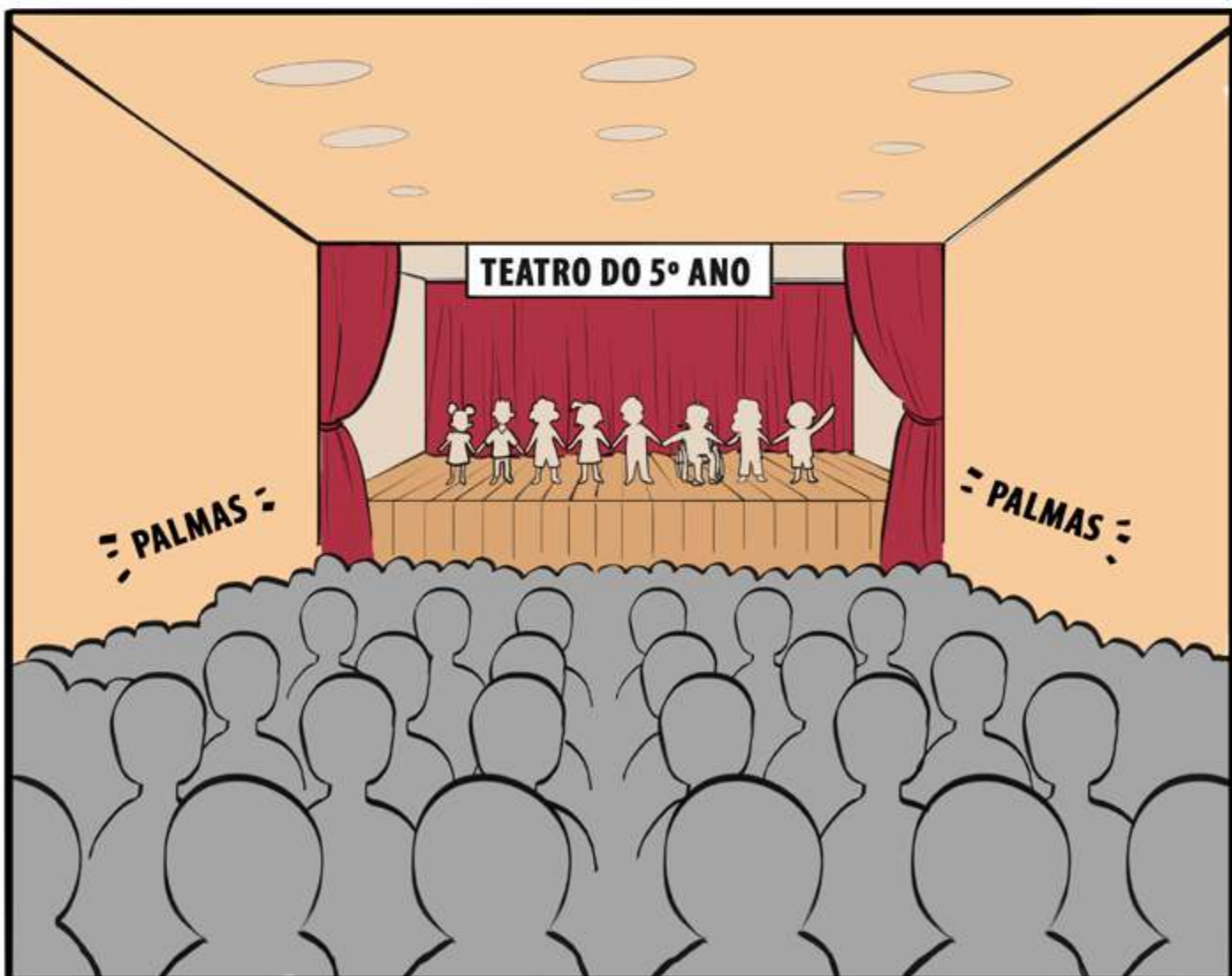
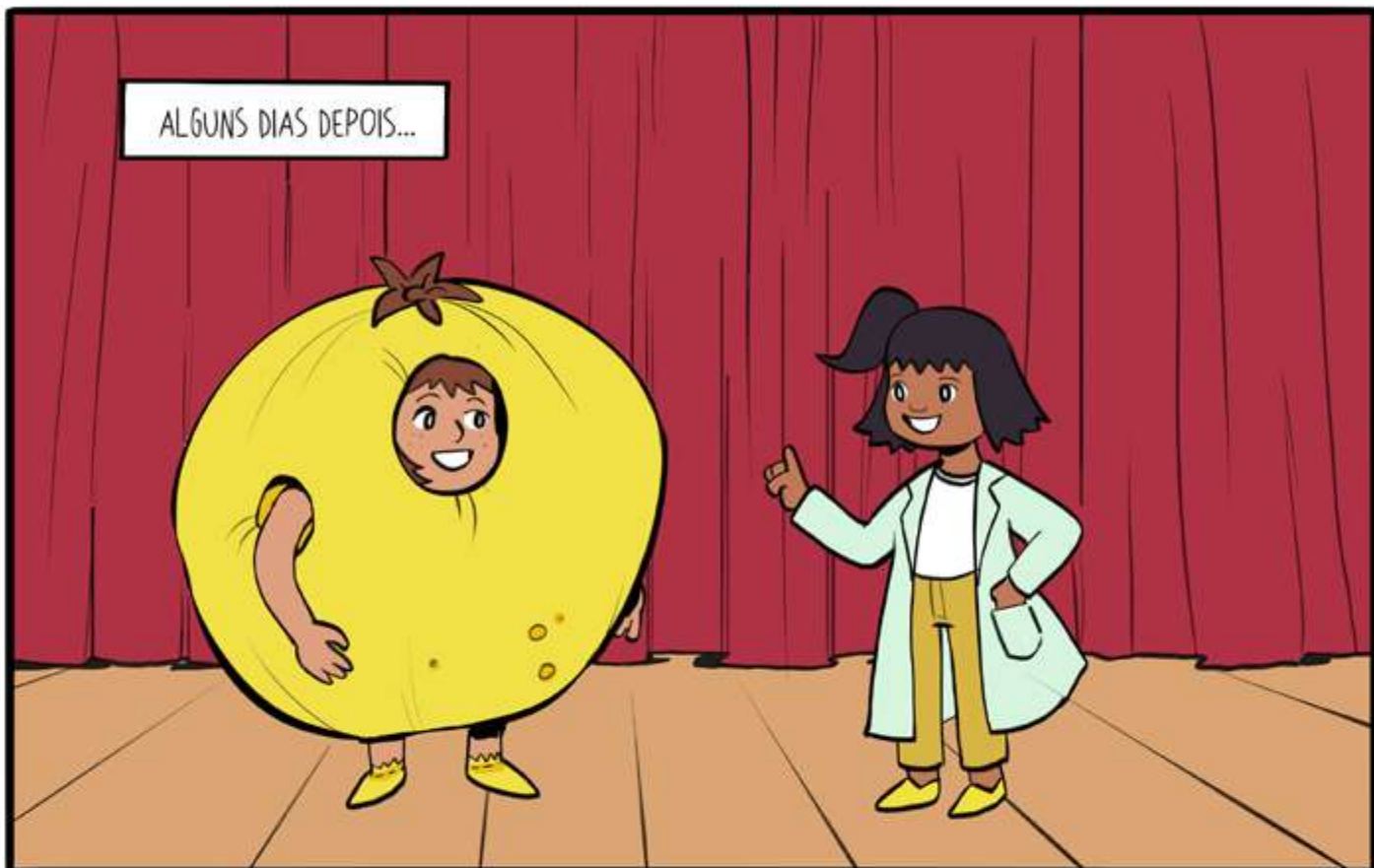
LEMBREM-SE, CRIANÇAS, QUANTO  
MAIS COMEREMOS ALIMENTOS NATURAIS  
MELHOR PARA NOSSA SAÚDE. EM VEZ DE  
PREPARAR UM SUCO À BASE DE PÓ, VOCÊS  
PODEM PEGAR UMA FRUTA E COMER!

 **PROJETO  
HORTA NA  
ESCOLA**

E A SEMENTE, DEPENDENDO DA  
FRUTA, ATÉ PLANTAR.

PRECISAMOS DE COMIDA DE VERDADE!!!!!!

ALGUNS DIAS DEPOIS...





## SOBRE AS AUTORAS

Vânia Marília Lima Guida nasceu no município de Benjamim Constant, no estado do Amazonas, é Licenciada em Ciências Naturais pela Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Bacharel em Nutrição pelo Centro Universitário do Norte (UNINORTE), e especialista em Terapia Nutricional (GANEP). É professora do Ensino Fundamental da Rede Municipal há mais de 20 anos. Esta HQ é fruto de sua pesquisa de Mestrado em Ensino Tecnológico e é parte integrante do produto educacional Alimentação Saudável: da Escola para a Vida!



VÂNIA GUIDA



JULIANA  
DE LUCENA

Juliana Mesquita Vidal Martínez de Lucena nasceu em Manaus, Amazonas. É Licenciada em Ciências Biológicas e Bacharel em Odontologia pela UFAM, com doutorado em Odontologia pela Universidade de Tübingen, Alemanha. Atua há 30 anos no ensino de Biologia Geral, com pesquisa em microbiologia aplicada e recursos naturais, e no ensino contextualizado na Amazônia, vinculada ao Programa de Pós-graduação em Ensino Tecnológico (PPGET) desde 2017. Esta HQ foi uma aspiração de sua orientada que se concretizou como recurso didático para o ensino sobre a alimentação saudável com caráter regionalizado e inovador.

# ATIVIDADES

Que tal você testar seus conhecimentos em relação à alimentação e o Guia Alimentar para a População Brasileira. Preste atenção nas perguntas e só existe uma alternativa correta.

E só clicar no link e começar a jogar.

## 1ª atividade



Perguntas sobre alimentação e o Guia Alimentar para a População Brasileira. Com 3 alternativas sendo que apenas 1 é verdadeira.

LINK: <https://wordwall.net/pt/resource/42885957>

## 2ª atividade

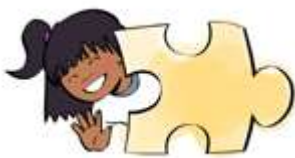


Identificando os alimentos e sua classificação NOVA de acordo com o grau de processamento.

LINK: <https://wordwall.net/pt/resource/35453617/ci%C3%AAncias/classifica%C3%A7%C3%A3o-alimentar-nova>

# PASSATEMPOS

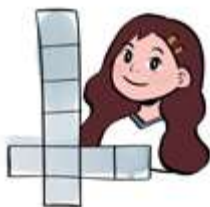
## Quebra-cabeça



As peças são cortadas, você tem que encaixá-las para montar a imagem de forma correta. Estes quebra-cabeças são sobre frutos regionais.

LINK: <https://www.jspuzzles.com/gallery.php?lang=pt&gu-serid=1847223580&share>

## Caça-palavras



Aparentemente letra arranjada de forma aleatórias em uma grade quadrada ou retangular, sendo que o objetivo é encontrar e circundar as palavras escondidas o mais rápido possível. Neste caça-palavras são apresentado alguns frutos e peixes regionais.

LINK: [www.educolorir.com/wordsearches/peixes\\_e\\_frutos\\_da\\_amazonia-68bbe2112c76edd9aff89dda45e890ae](http://www.educolorir.com/wordsearches/peixes_e_frutos_da_amazonia-68bbe2112c76edd9aff89dda45e890ae)