

VOLUME I  
PORTO · VIANA DO CASTELO

**A ASSOCIAÇÃO**

A Ajudaris é uma associação particular de carácter social e humanitário de âmbito nacional, sem fins lucrativos, considerada de utilidade pública desde 2008 (Registo de IPSS 06/09). Sem ajudas estatais, desenvolve projetos de intervenção social – [www.ajudaris.org](http://www.ajudaris.org) –, que visam combater a fome, a pobreza e a exclusão social, através da educação e formação.

**O PROJETO**

Um dos projetos mais inovadores e emblemáticos da Ajudaris é o «Histórias da Ajudaris», criado em 2009 e que vai para a 8ª edição. Contamos com mais de 600 estabelecimentos de ensino solidários e, entre crianças, pais, professores, figuras ilustres e voluntários, contamos com cerca de 30.000 pessoas envolvidas no mesmo, intensamente empenhadas na concretização e alargamento sucessivo deste projeto que promove a leitura, a escrita

e a cidadania. Nestes livros as crianças, orientadas pelos professores, são as protagonistas e autoras na partilha da magia da sua criatividade com os seus pares e com a sociedade em geral. Neste ano de 2016, crianças e jovens orientados pelos seus professores solidários fazem germinar uma obra coletiva repleta de histórias maravilhosas e mágicas sobre a «Alimentação e o Combate ao Desperdício», pinceladas de cor e magia por artistas solidários conceituados e novos talentos de vários pontos do mundo. Todo o resultado é uma obra imperdível.

**APOIE O PROJETO**

Ao adquirir os livros Histórias da Ajudaris, apoiam crianças e famílias carenciadas sinalizadas na sua maioria por escolas. Relembramos que este projeto não conta com ajudas estatais e que está no coração de cada um fazer a diferença. Todas as ajudas contam...!



AJUDARIS'16 HISTÓRIAS DE ENCANTAR ESCRITAS POR JOVENS AUTORES - I ALIMENTAÇÃO

AJUDARIS'16  
HISTÓRIAS  
DE ENCANTAR

ESCRITAS POR JOVENS AUTORES · VOLUME I



**AJUDARIS'16**  
**HISTÓRIAS**  
**DE ENCANTAR**  
ESCRITAS POR JOVENS AUTORES

**VOLUME I**  
**PORTO · VIANA DO CASTELO**

# ÍNDICE

8	TU... ÉS MEU AMIGO, POR TI, FAÇO TUDO!	70	COMIDA ÀS CORES
10	O LANCHE	72	A FOME EM VIAGEM
12	O XAVIER E A IMPORTÂNCIA DOS LEGUMES	74	EU QUERO, EU POSSO, EU CONSIGO!
14	FEIRA DA MAÇÃ	76	ALIMENTAÇÃO
16	ALIMENTAR A RIMAR	78	ESTRANHA E SAUDÁVEL
18	A ALIMENTAÇÃO	80	PRAÇA DA ALIMENTAÇÃO DO SER HUMANO
20	UMA BARRIGUINHA SAUDÁVEL E FELIZ...	82	REINO SAUDÁVEL
22	A FESTA DA ALIMENTAÇÃO	84	O CIRCO DOS ALIMENTOS
24	AMIGOS ASSIM	86	RAP ALIMENTARIS
26	O SUPER-HERÓI LEGUMEX	88	COME, COME SEM PARAR
28	OH! MINHA RAINHA ÁGUA	90	O REINO DOS ALIMENTOS
30	O MORANGO VAIDOSO	92	NA MINHA LANCHEIRA
32	OS ESQUILOS MATREIROS	94	ALIMENTAÇÃO
34	CRESCER E SAÚDE	96	ABC DA ALIMENTAÇÃO
36	A COZINHA É LABORATÓRIO	98	JOÃO, O GULOSO!
38	VAI DE RODA	100	JOÃO AÇUCARADO E MANUEL VITAMINA
40	O PODER DA ALIMENTAÇÃO	102	A LENDA DA PIZA
42	COMER BEM, VIVER MELHOR	104	O PESO DA DESIGUALDADE
44	UMA LIÇÃO PARA A VIDA	106	POR QUE É QUE NÃO ESTIVE COM ATENÇÃO NAS AULAS DE CIÊNCIAS?
46	HINO ÀS FRUTAS	108	UM ENCONTRO ESPECIAL
48	SÃO BONS OS HORTOFRUTÍCOLAS	110	NÓS SOMOS SAUDÁVEIS!
50	O PLANETA ALIMENTAR	112	ALIMENTAÇÃO
52	VAMOS APRENDER A TER UMA BOA ALIMENTAÇÃO?	114	LÁGRIMAS CALADAS
54	O ABC DOS FRUTOS E LEGUMES	116	O HOMEM RICO: DE GULOSO A SAUDÁVEL
56	UMA SOPA ÀS 17:20H	118	A PROMESSA
58	AS DIFERENÇAS ULTRAPASSADAS	120	«ALIMENTAÇÃO» — ANO EUROPEU PARA O DESENVOLVIMENTO — O NOSSO MUNDO, A NOSSA DIGNIDADE E O NOSSO FUTURO
60	BRINCANDO E APRENDENDO	122	UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL
62	CABAZ DE LEGUMES	124	PESO NOVO, VIDA NOVA
64	COMIDA DIVERTIDA	126	SALADA VERDE
66	ALIMENTAÇÃO	128	UM DIA ESPECIAL!
68	FRUTOS DE OUTONO		

130	PARA SER SAUDÁVEL	192	QUANDO O REI FIZER ANOS...OU UMA VEZ DE VEZ EM QUANDO!
132	MORANGO COM AÇÚCAR	194	A RODA DOS ALIMENTOS
134	A POÇÃO MÁGICA	196	SOU PEQUENINO QUERO CRESCER
136	BONS HÁBITOS ALIMENTARES	198	TÍTULO: ALIMENTAÇÃO...UNS TÊM, OUTROS NÃO!
138	ALIMENTAÇÃO SOLIDÁRIA	200	A CRIANÇA QUE FEZ A DIFERENÇA...
140	UMA MENINA CHAMADA MARIA	202	A ALIMENTAÇÃO
142	A SARA E OS ALIMENTOS	204	UMA QUESTÃO DE BOA ALIMENTAÇÃO
144	PARA GOSTAR TENHO DE PROVAR	206	PLANETA ARRET
146	APRENDER A COMER PARA SADIO SER	208	A ALIMENTAÇÃO
148	BRUNO APRENDE A NÃO COMER DOCES	210	O MENINO GULOSO
150	BARRIGA DE MAGIA!	212	COMER BEM!
152	O ANIVERSÁRIO DO BRÓCOLO	214	ALIMENTAÇÃO
154	UM GESTO FORMIDÁVEL	216	PAREM COM O DESPERDÍCIO!
156	COMER BEM	218	SE EU FOSSE UMA LARANJA
158	A CAMISOLA VERDE	220	UVA GULOSA
160	O MORANGO RICARDO NO BOSQUE ENCANTADO	222	AS DICAS ALIMENTARES DO TOMÁS
162	O JOÃO COR DE LARANJA	224	RESPEITAR E SABOREAR UMA BOA ALIMENTAÇÃO
164	EU SOU PEQUENINO...	226	O GANG DOS FRESCOS
166	LARICO APRENDE UMA LIÇÃO!	228	COR DE PÊSSEGO
168	TEATRO DE ALIMENTOS	230	A DONA REDONDINHA
170	GU E OS ÓRGÃOS AVARIADOS	232	NO SACO DO SR. ARSÉLIO
172	RIMAS A BRINCAR	234	AMIGOS DO NOSSO CORPO
174	À VOLTA DOS ALIMENTOS	236	VIVE COM VONTADE
176	HISTÓRIA DAS PRINCESAS GOURMET	238	NO REINO ALIMENTO
178	UMA NOVA TERRA PARA A FAMÍLIA DO JOÃO	240	A POMBA E A FORMIGA
180	SE A MINHA VIDA FOSSE UMA PANELA	242	DANILO, O CROCODILO
182	ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	244	ABC DOS PESTINHAS
184	RECEITA DA SOLIDARIEDADE	246	JOANA E DINO, OS MELHORES AMIGOS!
186	A MENINA QUE GOSTAVA DE AJUDAR	248	O JOÃO COMILÃO E A TERESA MAGREZA
188	A ALIMENTAÇÃO DO XAVIER	250	SABER COMER...É SABER VIVER
190	ANIMAÇÃO NA HORTA	252	A VELHINHA ESQUECIDA

# PREFÁCIOS

«Como parceiros do projeto «Histórias da Ajudaris», a Cerealis cumpre o seu papel como um Grupo que assume os princípios do desenvolvimento sustentável como um vetor essencial para o desenvolvimento da comunidade. Estimular a imaginação através do uso da palavra é uma via para desenvolvermos o pensamento e a inteligência, criando assim bases transversais para o crescimento da nossa sociedade.»

**JOÃO PAULO ROCHA**  
DIRETOR DE MARKETING DA CEREALIS

As «Histórias da Ajudaris» estão aí de novo, numa paleta de letras e de cores sempre viva e estimulante. Crianças, professores, pais e famílias aprendem uns com os outros a ler, escrever e a ilustrar o futuro. Histórias vivas, inspiradoras, reais ou imaginárias em que juntos partilhamos o mistério da vida e do mundo. Digamos pois como o nosso Sebastião da Gama:

*Pelo sonho é que vamos  
comovidos e mudos.  
Chegamos? Não chegamos?  
Haja ou não haja frutos,  
pelo sonho é que vamos.  
Basta a fé no que temos.  
Basta a esperança naquilo  
que talvez não teremos.  
Basta que a alma demos,  
com a mesma alegria,  
ao que desconhecemos  
e ao que é do dia a dia.  
Chegamos? Não chegamos?  
– Partimos. Vamos. Somos.*

**RUI PEDROTO**  
FUNDAÇÃO MANUEL ANTÓNIO DA MOTA

Se tem este livro na mão e lê estas palavras, permita-me que lhe diga: este momento pode fazer a diferença. Por conjugação de vontades, de competências e – importantíssimo! – de alegrias, crianças e adultos esclarecidos juntaram, para enfrentar problemas do dia-a-dia, duas poções mágicas: imaginação e trabalho. Certo é que a leitura e a escrita ajudam muito nesta educação mínima para os valores que fazem de nós o que somos. Ano após ano, continuamos a perceber que muito de importante se passa aqui neste projeto, independentemente do tema, que este ano faz combate ao desperdício. Para não perder nem mais um segundo: estamos de mãos dadas!

**JORGE MAGALHÃES CORREIA**  
FIDELIDADE



**TÂNIA RIBAS DE OLIVEIRA**  
APRESENTADORA DE TV

As primeiras linhas deste prefácio deveriam ser de agradecimento pelo privilégio de ter sido convidada para fazer parte deste projecto, mas não vão ser. O projecto em si é muito maior do que eu, do que quem o leva a cabo todos os dias, do que todas as palavras que se possam dedicar a quem vive para ajudar os outros. Os outros, na verdade, somos nós. Cada vez mais. Cada um de nós vive na iminência de um dia precisar da Ajudaris. São muitas as novas famílias que, de um momento para o outro, se vêem em situações de desemprego ou de trabalho precário, com filhos a cargo e sem condições de lhes proporcionar o crescimento saudável que merecem. Mas a missão da Ajudaris prende-se também com o apoio aos idosos, às crianças no limiar da pobreza, às suas famílias. Sem apoio estatal, dependem (lá está) de cada um de nós. Sempre acreditei que somos responsáveis uns pelos outros. Temos o dever de dar a mão, de ensinar, de proporcionar condições para que o mundo seja mais justo, equilibrado e feliz.

A Ajudaris promove mensalmente a entrega de cabazes alimentares a famílias carenciadas. Este ano, conta com 600 escolas envolvidas e mais de 30 000 pessoas. Releiam: 600 escolas e 30 mil pessoas. A união faz a força e o combate ao desperdício é uma bandeira importante para hastear. Hoje e sempre! Que sentido faz deitar comida fora e ter famílias a passar fome??? Não faz sentido nenhum. É fundamental que estabelecimentos de restauração possam doar refeições ou alimentos que não tenham sido vendidos e que estejam em perfeitas condições. Em vez de ir para o lixo, vai para uma mesa de família. É simples e pode ajudar a mudar/melhorar o mundo. Esta é a luta e eu alio-me já. Eu, vocês que me estão a ler agora, cada um de nós nas nossas vidas, todos os dias. E, agora sim, obrigada Ajudaris. Obrigada do fundo do meu, do nosso coração. Estamos juntos.



**JORGE GABRIEL**  
APRESENTADOR DE TV

«Não há fome...  
... que não dê em fartura».

Os provérbios são ótimos aforismos para os nossos usos e costumes. Em plena época natalícia, ainda miúdo, escutava com toda a atenção as histórias de privação e tristeza dos anciãos da família.

Face à abundância na noite da consoada, e era apenas na mesa porque sou do tempo da família se juntar para dar apenas uma boa prenda às crianças, e uma lembrança aos mais velhos, recordavam-se Natal após Natal a escassez do bacalhau, o racionamento do açúcar, e a divisão criteriosa por todos os comensais. No caso do meu pai, eram 11 à mesa, com lasquinhas do fiel amigo e batatas mais couves para dar conforto ao estômago.

Os anos passaram e a melhoria do nível de vida dos portugueses trouxe-nos também péssimos hábitos de deslumbre face à carteira mais disponível que os nossos pais possuíam. O nosso zelo com as sobras alimentares perdeu-se. A necessidade de meticulosamente guardar nos famosíssimos «Tupperwares» o que restava do almoço para o jantar, ou para o dia seguinte, desvaneceu-se.

A fartura arrastou-nos para um desperdício só entendível na lógica do desrespeito pela memória, tão em voga nesta sociedade voraz, insaciável, incapaz de olhar em volta porque «quem venha atrás que feche a porta».

E a crise recolocou-nos os pés na terra. Esta necessidade de satisfazer os penúrias de uma larga fatia da população, tocou-nos na consciência cívica de comermos apenas o que temos na estreita vontade, de partilharmos em diversas campanhas de solidariedade, e de percebermos com os nossos recursos são finitos. Não só por incapacidade económica mas também por consumirmos muito mais do que realmente necessitamos.

Os mais novos estão atentos e mais uma vez serão exemplares junto de nós, que nos julgamos «com mais olhos que barriga».



**ALEXANDRE CASTRO CALDAS**  
DIRETOR DO INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

Pega-se num feijão, encarnado, branco, castanho ou preto, enterra-se com cuidado, deita-se água e deixa-se ao sol. O feijão engorda e começa por deitar raízes para a terra. Depois sai da terra um caule verde com folhas, que cresce, cresce, precisando de se apoiar numa parede ou numa haste. Em breve nascem as vagens que, quando abertas, mostram, por dentro, os novos feijõezinhos. Todos os feijões, assim nascidos, são depois trabalhados nas cozinhas, com diferentes receitas, e tornam-se alimentos para o corpo. Tal como os feijões, também as ideias podem ser diferentes umas das outras e também como os feijões podem ser plantadas, não na terra mas no nosso cérebro. Quando isso acontece não precisam nem de água nem de sol mas precisam de se ligar a outras ideias que por lá estejam e que com elas inventam ligações formando conjuntos engraçados.

O produto final não serão vagens, com feijõezinhos lá dentro, mas são palavras que podem ser escritas. Quando isso acontece nascem as histórias que quando lidas pelos outros se tornam alimento para o espírito. Todos precisamos de ter boas ideias plantadas a germinar no nosso cérebro e todos precisamos de nos alimentar com a leitura das histórias escritas pelos outros.



## TU... ÉS MEU AMIGO, POR TI, FAÇO TUDO!

Numa bela manhã de sol o Paulo, um jovem rapaz de 16 anos e o Renato, da mesma idade, decidiram encontrar-se junto ao pátio de um restaurante muito bonito, que os pais deles conheciam.

Foram almoçar juntos pois sentiam saudades do tempo em que tinham sido colegas, na mesma Escola.

Atualmente estudam no 10º ano, em escolas diferentes e distantes.

No restaurante, sentaram-se à mesa e, depois de observar a ementa, o Paulo decidiu pedir um delicioso bife com batatas fritas. Ele adorava picanha e outros pratos de carne!

O Renato, um vegetariano que nunca provou carne, quando ouviu o pedido do Paulo ficou nervoso e disse-lhe:

— Não acredito! Vais comer carne? Aqui? Na minha frente?

— Ah! Pois é! — exclamou o Paulo. Eu não me lembrava, mas também não me apetece mudar!

— Não te apetece mudar? — reclamou o Paulo já furioso. Eu não posso sequer pensar que vais comer um bocadinho de um animal! Que horror!

O Paulo, já com a cara muito branca, cheio de fome, ao ver que o almoço terminou assim — sem sequer ter começado — levantou-se e saiu do restaurante sem dizer uma palavra... Nem um adeus!

Foi para casa e, qual não foi a sua surpresa quando, nesse mesmo dia, no telejornal disseram que a carne vermelha não era muito boa para a saúde das pessoas.

Foi descansar e pensar melhor sobre os alimentos que comia tantas vezes... Pensou também no seu amigo Renato, sentia que lhe devia pedir desculpa!

Telefonou-lhe e no dia seguinte foram almoçar juntos. Comeram uma fantástica salada com soja!

Afinal de contas... se todos pensarmos bem, a amizade não pode acabar só porque temos ideias e preferências diferentes!

Mais vale conversarmos com calma e tudo se resolve!

CONCORDAM?

**ILUSTRAÇÃO** ANA STINGL

**TEXTO** ESCOLA BÁSICA EUGÉNIO DE ANDRADE, 5ºS

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS EUGÉNIO DE ANDRADE, PORTO**



## O LANCHE

Era uma vez um grupo de amigos que, num lindo dia de primavera, foi fazer um piquenique à Quinta do Covelo.

O Pedro, o João, a Mafalda e o Miguel foram de carro. A Natália, o Joaquim, o Ilídio e a Helena foram a pé porque moravam perto.

Quando chegaram deram um abraço e conversaram sobre o que iriam fazer nessa tarde. A Mafalda grita:

— Vamos brincar!

O Ilídio sugere:

— Vamos jogar futebol!

O Miguel corre para a sua mochila, tira uma bola e corre com o Ilídio para o campo de futebol.

A Helena com o seu ar preguiçoso:

— Vou descansar!

O Joaquim alegremente diz:

— Vou fazer exercício físico porque faz bem à saúde! Anda Helena, não sejas preguiçosa!

— Está bem — Diz a Helena.

Vão todos brincar e jogar.

Depois de muito brincar e jogar a Natália comenta:

— Tenho fome! Vamos lanchar!

O João comenta:

— Boa... trouxe gomas, batatas fritas e sumos.

A Natália deita as mãos à cabeça e diz:

— Que horror! Isso não é saudável! Eu trouxe fruta, água e pão com fiambre.

A Helena pergunta:

— Não é saudável!?! Todos gostamos de doces!!!! Eu trouxe chocolate, bolachas e coca-cola.

O Pedro fica admirado com os lanches dos colegas e comenta:

— Vocês não ouviram as aulas! Devemos comer mais frutas e legumes! Doces só em dias especiais!!! Vamos sentar-nos e partilhar todos os lanches para ver se conseguimos ser saudáveis!

Colocaram os lanches em cima da toalha colorida que o Ilídio tinha trazido da feira onde a mãe trabalha.

Havia de tudo, desde gomas a salada de tomate, alface e muita fruta.

Os oito amigos comeram maior quantidade de alimentos saudáveis essencialmente frutas, legumes, pão e todos beberam água.

No fim todos comeram um doce... porque afinal tinha sido um dia especial!

**ILUSTRAÇÃO** ANA RIBEIRO

**TEXTO** ESCOLA BÁSICA AUGUSTO LESSA, ALUNOS DE EDUCAÇÃO ESPECIAL

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS EUGÉNIO DE ANDRADE, PORTO**



## O XAVIER E A IMPORTÂNCIA DOS LEGUMES

Era hora do almoço na escola EB 1 de Arco — Iris! Na cantina, assim que viu a sopa, o Xavier começou a fazer uma birra. Ele não queria comer a sopa porque não gostava de vegetais. A dona Irene, que ajudava os alunos a almoçar na cantina, viu a atitude do Xavier e disse-lhe para ele comer a sopa, porque lhe fazia muito bem à saúde. Passaram alguns minutos e ele ainda não a tinha comido! A dona Irene foi chamar a professora Deolinda, para esta a ajudar a resolver o problema que o Xavier estava a ter com a sopa. Dialogando com ele, perguntou-lhe se ele já tinha provado a sopa. O Xavier, num tom de voz elevado, respondeu que só gostava de carne e detestava vegetais. A professora Deolinda, com muita calma e paciência, explicou-lhe que a sopa o faria ficar mais forte e mais saudável, aconselhando-o a experimentar e mesmo que não gostasse, devia fazer algum esforço para a comer. O Xavier fingiu que concordava com a sugestão e esperou que as duas senhoras se afastassem da cantina, para disfarçar que a tigela da sopa se tinha derramado sobre a mesa, sem ele querer! Um colega do Xavier reparou no que ele tinha feito e foi chamar a dona Irene, contando-lhe o sucedido, que ele tinha derramado a tigela da sopa, de propósito. A dona Irene foi buscar outra tigela de sopa e tentou que ele a comesse, dizendo-lhe:

— Xavier, vê se descobres que vegetais estão escondidos nessa sopa!

Ele descobriu cenoura, brócolos e duas leguminosas, que eram o grão-de-bico e as ervilhas. O Xavier provou e disse que eram muito gostosos!

— Parabéns, Xavier! Vês como são bons os vegetais?

A dona Irene ficou tão satisfeita com a atitude do Xavier que prometeu, no dia seguinte, levá-lo a visitar a horta da escola, onde cresciam alguns dos vegetais que ele saboreou. No dia seguinte, o Xavier não se esqueceu e logo pela manhã procurou a dona Irene, e ambos foram à horta.

— Estes vegetais são iguais aos que eu comi?! Que frescos! Que verdes! Vamos regá-los dona Irene?

A dona Irene concordou e o Xavier aproveitou para explorar a horta de uma ponta à outra! Concluiu que tratar de uma horta até é divertido. Entretanto, no meio da vegetação deparou-se com uma mancha preta! Era um gato que se encontrava doente e estava num estado lastimável, muito magrinho. Enquanto o Xavier observava o gatinho, apareceu a Luana, uma colega sua, que lhe perguntou:

— Que fazes aí? Ah! Esse gatinho está tão frágil!

— Eu, eu ... quero ajudar este gatinho!

— respondeu aflito o Xavier. — Sabes porque está assim? Eu vou contar-te!

O Xavier explicou que o gato nunca comia legumes e por essa razão estava magro e fraquinho. Os dois amigos resolveram levar o gato a casa da dona Irene e esta alimentou-o com vegetais e comida saudável. Passado poucos dias, o gato estava forte e com o pelo a brilhar! A partir desse dia, o Xavier passou a comer vegetais a todas as refeições, nunca mais fez nenhuma birra na cantina e até incentivava os colegas a fazerem o mesmo! Concluiu que os vegetais são fundamentais para a nossa saúde e assim evitam algumas doenças!

**ILUSTRAÇÃO** ANA OLIVEIRA  
**TEXTO** ESCOLA BÁSICA COSTA CABRAL  
**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS EUGÉNIO DE ANDRADE,**  
**PORTO**

