

VOLUME III
AVEIRO · VISEU

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 –, 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...!



de AJUDARIS '16 HISTÓRIAS DE ENCANTAR ESCRITAS POR JOVENS AUTORES · III ALIMENTAÇÃO



AJUDARIS'16
HISTÓRIAS
DE ENCANTAR

ESCRITAS POR JOVENS AUTORES · VOLUME III

O VALOR
DESTE LIVRO
REVERTE A FAVOR
DE CRIANÇAS
E FAMÍLIAS
CARENCIADAS

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

VOLUME III
AVEIRO · VISEU

ÍNDICE

8	REVIRAVOLTA TOTAL	70	À «RODA» DOS ALIMENTOS
10	NA CORTE DO REI MAGRINHO	72	O ACIDENTE
12	O BOLO ESPECIAL	74	PÃO COM MANTEIGA
14	A CIDADE DOS ALIMENTOS	76	SALADA DE FRUTA
16	A DISCUSSÃO DOS ALIMENTOS	78	UMA HISTÓRIA DA INFÂNCIA
18	A HISTÓRIA DO JOÃO BALÃO	80	“TODOS AO JANTAR”
20	MARIA-NÃO-GOSTO E JOANA-NÃO-QUERO	82	SAUDELMENTE
22	LEGUMINOSAS SABOROSAS	84	A TEIMOSIA DA JOANA
24	A RECEITA ESPECIAL	86	A ALIMENTAÇÃO
26	SE EU PUDESSE...	88	BARALHANÇAS E BARAFUNDAS COM A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
28	UMA CRIANÇA FAMINTA	90	DESPERDÍCIO ALIMENTAR
30	UM LANCHE ATRIBULADO	92	O REINO SAUDÁVEL
32	ALICE NO PAÍS DA ALIMENTAÇÃO	94	ESPETADA DE PALAVRAS
34	ERA UMA VEZ... UMA MAÇÃ E UMA LAGARTA	96	ALIMENTAÇÃO
36	O LANCHE SAUDÁVEL	98	ALIMENTA UM SORRISO
38	O ABECEDÁRIO ACRÓSTICO ALIMENTAR	100	ALIMENTAÇÃO
40	A PRINCESA INÊS	102	ERA UMA VEZ...
42	A ALIMENTAÇÃO FAZ BEM AO CORAÇÃO	104	DIGA LÁ, SENHOR JUIZ!
44	SAUDÁVEL EU QUERO SER...	106	MIGABO OU MIGANJO?
46	O NABO E O CHOCOLATE	108	A CENOURA MÁGICA
48	UMA BOA ALIMENTAÇÃO	110	UMA GRANDE LIÇÃO!
50	A NOVA FOGAÇA	112	FRUTA, UMA COMPANHEIRA PARA A VIDA
52	O BOLO DA AMIZADE	114	A BOCA DO ALEXANDRE
54	SOU CRIANÇA	116	NA TERRA DOS ALIMENTOS
56	CORAÇÃO DE MEL	118	O COMBOIO MISTÉRIO
58	A GOTINHA VIDA	120	ALIMENTAÇÃO
60	UMA AVENTURA À VOLTA DA PANELA	122	OS GÊMEOS APRENDEM A COMER
62	HERÓIS DA FRUTA	124	A ALIMENTAÇÃO
64	A DANÇA DAS FRUTAS	126	A DANÇA DAS FRUTINHAS
66	NO REINO DA FRUTALÂNDIA	128	UMA MUDANÇA RADICAL!
68	A ALIMENTAÇÃO	130	O JOÃO E OS SEUS BONECOS DE PANO

132	ERA UMA VEZ UMA MAÇÃ...	194	O FRANCISCO E AS SUAS AMIGAS CENOURA E BATATA FRITA
134	SABER COMER É SABER VENCER...	196	A MENINA QUE NÃO GOSTAVA DE LEGUMES
136	UMA REFEIÇÃO MUITO ESPECIAL!	198	A MINHA ALEGRIA
138	SERAFIM E MALACUECO NA CORTE DO REI ESCAMA	200	O URSO NUNES
140	ESCOLA DA ALIMENTAÇÃO	202	A UNIÃO FAZ A FORÇA
142	JOÃO FEIJÃO	204	PARTILHA
144	A PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS	206	DESPERTAR OS CORAÇÕES
146	LEOMARINA	208	MISSÃO "AJUDARIS O PRÓXIMO"
148	PUXA A PALAVRA COM A ALIMENTAÇÃO E A SAÚDE	210	A HORTA DA TIA MARIA
150	O PANDA TOBIAS	212	O OVO E O TOMATE
152	A ALIMENTAÇÃO E A NOSSA VIDA	214	A VENCEDORA
154	O SONHO TORNOU-SE REALIDADE	216	UM DIA ESPECIAL
156	AS CINCO REFEIÇÕES	218	A HISTÓRIA DE UMA ALDEIA
158	O COMILÃO QUE ADORAVA HAMBÚRGUERES	220	A HORTA DA ALEGRIA
160	O LANCHE SURPREENDENTE	222	NÃO SE DEVE DESPERDIÇAR
162	UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	224	SABER COMER É SABER VIVER
164	A SOPA DA AVÓ JULIANA	226	O TERRÍVEL SALPICÃO NA SALA DE AULA DO JOÃO
166	A VIAGEM DA CENOURINHA	228	A MISS FRUTA DO ANO
168	A MERENDA	230	A ALIMENTAÇÃO
170	ALIMENTAÇÃO	232	OS NOVOS AMIGOS DO ANTÓNIO
172	A BRINCAR... VAMOS FALAR DE ALIMENTAÇÃO		
174	UM ESTRANHO DIÁLOGO		
176	UMA NOVA AMIGA		
178	CHUVISCO		
180	RODA DOS ALIMENTOS		
182	GULOPREGUIÇASSEDENTARISMO		
184	A MENINA QUE NÃO GOSTAVA DE FRUTA!		
186	TODOS OS ALIMENTOS SÃO IMPORTANTES		
188	TODOS PRECISAMOS UNS DOS OUTROS		
190	VERSOS COM SABOR		
192	AJUDA A ALIMENTAR		

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



MÁRIO AUGUSTO
JORNALISTA

Toca a voar.

Escrever é só por si uma forma mágica de viajar. Com letras juntinhas, nós partilhamos saber, assumimos que queremos voar e aprendemos a soletrar a palavra paixão de mil e uma formas.

Contar histórias é uma forma de amar o mundo, os tristes não contam histórias vivem atormentados com as histórias do mundo. O mundo grande e redondo, e o mundo que os rodeia.

Este projeto é o princípio de tudo. Li aqui histórias lindas de encanto e sedução, histórias inocentes de gente bonita, talentosa, para quem a estrada da vida é sempre em frente, queiram eles continuar a imaginar um mundo melhor e todos nós ganhámos com isso.

Os jovens autores que aqui publicam vão guardar este livro como um tesouro, e nós que o vamos ler, deveremos fazer o mesmo. Se as palavras e as ideias aqui desfiadas são imaginação pura carregada de talento que desabrocha assim em poucas páginas.

Os desenhos dão-lhe a força que leitores menos atentos possam precisar para voar. Adorei e só deixo um desejo: A escrita e a criatividade alimenta-se de entusiasmo e vontade de partilhar. Aos jovens autores so lhes peço que não deixem morrer á fome esse dom, nem que seja alimentado em pequenas colheradas pela vida fora. Vão ver que ficam pessoas diferentes neste mundo tão igual. Viagem com as palavras, elas sim dão asas á imaginação como aqui se prova.



ISABEL ZAMBUJAL
ESCRITORA

Há alguns uns anos, quando se falava em «desperdício», muitos só se lembravam de um pobre trapo, apresentado no dicionário como «Um conjunto de restos de fios das fábricas de fiação que se empregam na limpeza de máquinas». Hoje, por boas e más razões, a palavra «desperdício», ganhou um novo e importante estatuto, tornando-se popular uma outra definição: «Uma despesa inútil e censurável. Um esbanjamento». Desde muito cedo, as crianças aprendem a respeitar esta palavra estranha e nós vivemos com a preocupação de não desperdiçar água, eletricidade, gás, alimentos, roupa, oportunidades, tempo e até bons momentos. Há também convites que não se podem desperdiçar. Não me refiro àqueles que alimentam o ego, mas sim aos que nos alimentam a esperança e até a alma. Confesso que, quando a Dra. Rosa Mendes Vilas Boas mostrou o seu interesse num texto da minha autoria para prefácio, eu desconhecia a grandeza da sua associação e do projeto «Histórias da Ajudaris».

Com a mudança da minha vida profissional, há cerca de dois anos, comecei a visitar as escolas e a beneficiar do contacto com pequenos leitores e grandes professores. De um dia para outro, vi os meus livros com outros olhos, os olhos de uma mãe grata e, não escondo, de uma mãe um bocadinho babada. Se entusiasmo de alunos, bibliotecários e professores é tão grande quando trabalham as histórias dos outros, como será quando trabalham as da sua autoria? Este livro respira o talento e o entusiasmo dos que contribuíram para o concretizar. E faz-me desejar que venham a ser mais os que apoiam a Ajudaris do que aqueles que precisam da sua ajuda. Aqui, a bondade, a maior riqueza do ser humano, não se desperdiça.

REVIRAVOLTA TOTAL

Numa noite escura e fria de inverno, Manuel chegou a casa com a alma negra como a noite, pois acabara de perder o emprego. Nem sabia como dizer à mulher. Lá em casa mais ninguém trabalhava!... O que ia fazer agora aos sessenta anos? Como iam sobreviver sem rendimentos?

Os dias seguintes foram assustadores, desesperantes. O Estado penhorou-lhes a casa, o dinheiro esgotou-se, a fome instalou-se e a mendicidade foi o caminho a seguir. Tornou-se um sem-abrigo, envolto em cartões e trapos velhos, cheio de frio e de fome que os ricos ignoravam, invadidos por sentimentos de revolta, não por compaixão dele, mas sim pelo cenário desagradável e promíscuo que observavam diariamente.

Assim, esquelético e com a mão trémula de fraqueza, vasculhava meticulosamente os restos de comida, na esperança de encontrar um osso com escassos bocados de carne ou um iogurte mal comido que o saciasse, pelo menos, durante essa noite. Sem sucesso, sentou-se no chão e a cabeça começou a rodar. De repente, foi inundado por imensos sentimentos estranhos e alucinações que o deixaram feliz. Cenouras, laranjas, pernas de frango, salmão e chocolates rodeavam-no numa cascata de água fresca. Manuel tentava agarrá-los desesperadamente, mas tudo se evaporava.

— Venham cá, preciso de energia, de ferro, de vitaminas. Vocês são a minha única salvação. Para vivermos precisamos de uma alimentação saudável. Não fujam!

Exausto implorava por uma última ceia digna.

Ao longe vislumbrou uma luz cintilante e rotativa que se aproximava cada vez mais.

Dias depois acordou numa cama, já recuperado, acompanhado pela família e pela ceia que tanto desejara. Uma nova fase da sua vida iria começar.

ILUSTRAÇÃO JEREMIAS BANDARRA

TEXTO ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE ANADIA, 6º B
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANADIA



NA CORTE DO REI MAGRINHO

Numa manhã ensolarada, o Rei Magrinho, rei dos vegetais, das frutas e das leguminosas, como fazia habitualmente, foi verificar o número de soldados dos seus exércitos. Já no reino das guloseimas, o Rei Gordinho ocupava-se a comer doces.

O Rei Magrinho verificou que o número de soldados era muito baixo porque muitos tinham fugido para o reino das guloseimas, onde se comiam doces a toda a hora, não se praticava exercício físico e se passava a maior parte do tempo a dormir!

Por isso, pensou que era urgente recuperar os seus soldados e decidiu declarar guerra ao reino das guloseimas.

E lá foram: magrinhos, saudáveis, ágeis, com os bolsos cheios de fruta fresca e saborosa.

Mal a batalha começou, o exército do Rei Gordinho demonstrou fraqueza pois os soldados não faziam uma boa alimentação e, por isso, não tinham força para correr e fugir do inimigo.

Percebendo a fraqueza dos adversários, os soldados do Rei Magrinho avançaram com toda a sua força e conseguiram vencê-los, capturando os seus antigos companheiros e outros soldados que, sem fôlego, estavam caídos pelo chão.

Chegados ao reino dos vegetais, das frutas e das leguminosas, como castigo, to-

dos os soldados vencidos tiveram que optar por uma alimentação saudável.

Passados alguns meses, todas as pessoas daquele reino estavam saudáveis e felizes. Realizavam festas sem doces mas muito divertidas, onde as frutas e os legumes, com a sua variedade e cor, davam um toque de alegria à festa.

Para os soldados capturados, o Reino das Guloseimas estava completamente esquecido e ninguém tinha saudades. Estavam agora rendidos à alegria de serem finalmente saudáveis.

Quanto ao Rei Gordinho... isso é outra história....

ILUSTRAÇÃO MARIANA TEIXEIRA (BELLDREAM)

TEXTO ESCOLA BÁSICA DE ANADIA, 6º A

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANADIA,
ANADIA**



O BOLO ESPECIAL

Com chapéu de cozinheiro
Uma colher de pau e um avental,
Todos a volta da mesa,
Todos a ler a receita e vamos ao principal!
E vão para dentro da taça,
Um copo cheio de ovos
Apanhados logo e manhã
Pela nossa da mamã!
São da galinha amarelinha,
Diz a Inês que espera a sua vez
E mexe, remexe e com tanto carinho
ao chegar a sua vez, cada menino...
E vão para dentro da taça
Dois copos de açúcar branquinho,
Deitam muito devagarinho
E vão para dentro da taça,
Quatro copos com fermento e farinha,
Um copo de óleo de girassol
Ollhando para a farinha,
— e Neve, diz a Joaquina
E mexe, remexe e com tanto carinho
ao chegar a sua vez, cada menino...

Bate-se tudo muito bem
E agora vai para dentro da forma
Que o Zé com manteiga quis untar
Toda a massa macia e saborosa
E os meninos dizem: queremos provar!
E agora para o forno quente, a massa vai cozer
Sai do forno um bolo lindo e dourado
Leva as velas e as crianças a cantar
E os meninos finalmente vão provar,
o bolo de aniversário que ajudaram a cozinhar!

ILUSTRAÇÃO CONNIE
TEXTO CENTRO ESCOLAR DOS ARCOS,
2 SALAS DE EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANADIA,
ANADIA

an flower

oil

3 eggs

flour

Suger

cake

