

SUPER COELHO

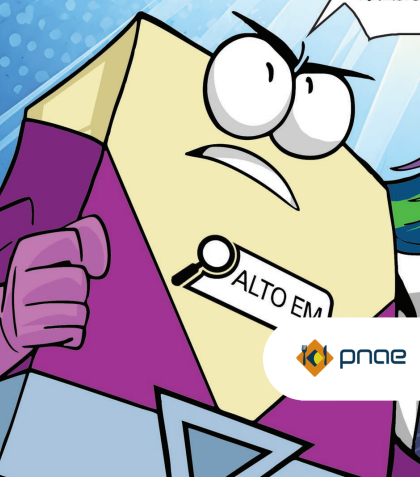
É A CAPITÃ MERENDEIRA



ABRAM CAMINHO!
TEM UMA NOVA
SUPER-HEROÍNA
NA ESCOLA!



COMO SE NÃO
BASTASSE UM HERÓI
DA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL, AGORA
TEMOS DOIS?!?



**OPERAÇÃO:
TODOS JUNTOS
À MESA!**

REALIZAÇÃO
FNDE e CECANE UNIFESP

PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA

Luiz Inácio Lula da Silva
Presidente da República

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

Leonardo Barchini
Ministro da Educação

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA
EDUCAÇÃO (FNDE)

Fernanda Mara de Oliveira Macedo Carneiro
Pacobahya
Presidenta do FNDE

Patrícia Costa Dias
Diretora de Ações Educacionais (substituta)

Karine Silva dos Santos
Coordenadora-Geral do Programa Nacional
de Alimentação Escolar – CGPAE

Daniel Henrique Bandoni
Coordenador de Segurança Alimentar
e Nutricional – COSAN

Mariana Belloni Melgaço
Chefe da Divisão de Educação Alimentar
e Nutricional - DIEAN

AUTORIA E COORDENAÇÃO EDITORIAL

Veridiana Vera de Rosso
Ana Laura Benevenuto Amorim
Ana Maria de Souza Pinto
Nathália Tarossi Locatelli

CECANE UNIFESP

Vanessa Dias Capriles
Sarah Polezi Silva
Mariana Frazão Batista
Observatório de Rotulagem de Alimentos/UNIFESP

REVISÃO DE TEXTOS

Mariana Belloni Melgaço
Daiany Renally Fereira Bezerra
Marília Barreto Pessoa Lima Rodrigues
Divisão de Educação Alimentar e Nutricional - DIEAN/
FNDE

CRIAÇÃO, ROTEIRO E ARTE
Nestablo Ramos Neto



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Super coelho e a capitã merendeira : operação
todos juntos à mesa / [autoria e coordenação
editorial Veridiana Vera de Rosso, Ana Laura
Benevenuto Amorim, Ana Maria Soares Pinto ;
ilustração Nestablo Ramos Neto]. -- Santos, SP :
Ed. dos Autores, 2026. -- (Super coelho e a
alimentação saudável ; 1)

Vários colaboradores.
ISBN 978-65-02-39351-2

1. Alimentação saudável 2. Histórias em quadrinhos
I. Rosso, Veridiana Vera de. II. Amorim, Ana Laura
Benevenuto. III. Pinto, Ana Maria Soares.
IV. Ramos Neto, Nestablo Ramos. V. Série.

26-399408.1

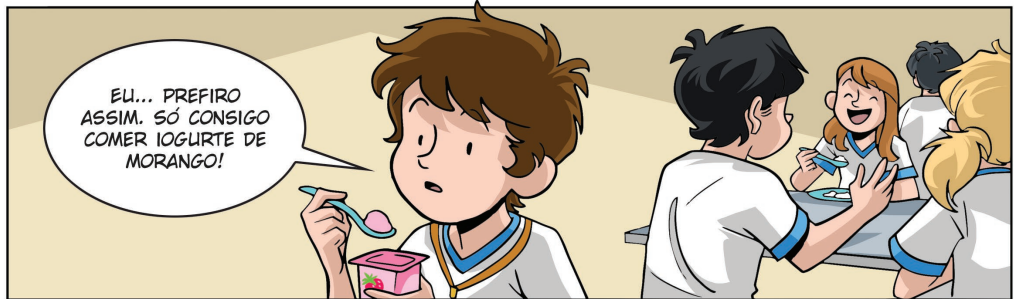
CDD-741.5

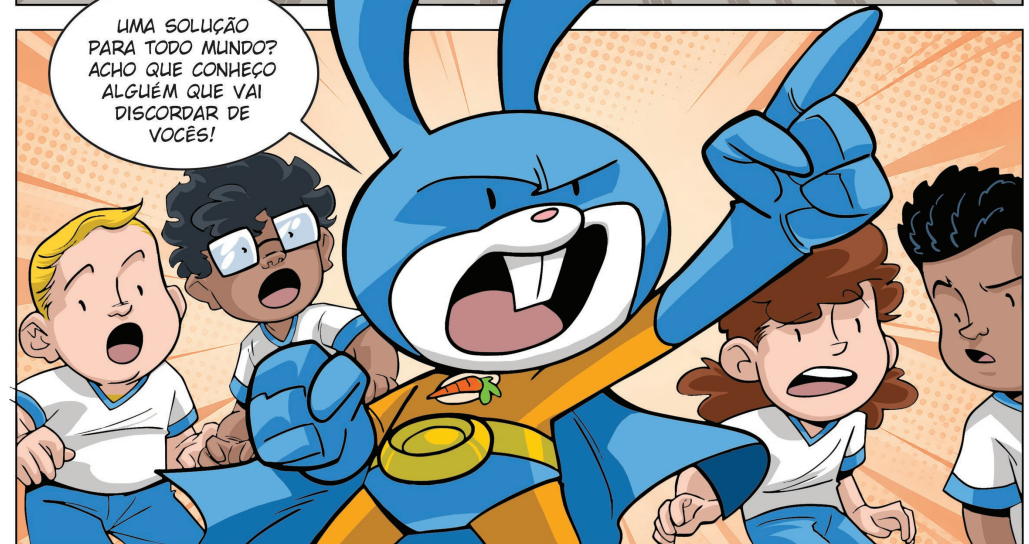
Índices para catálogo sistemático:

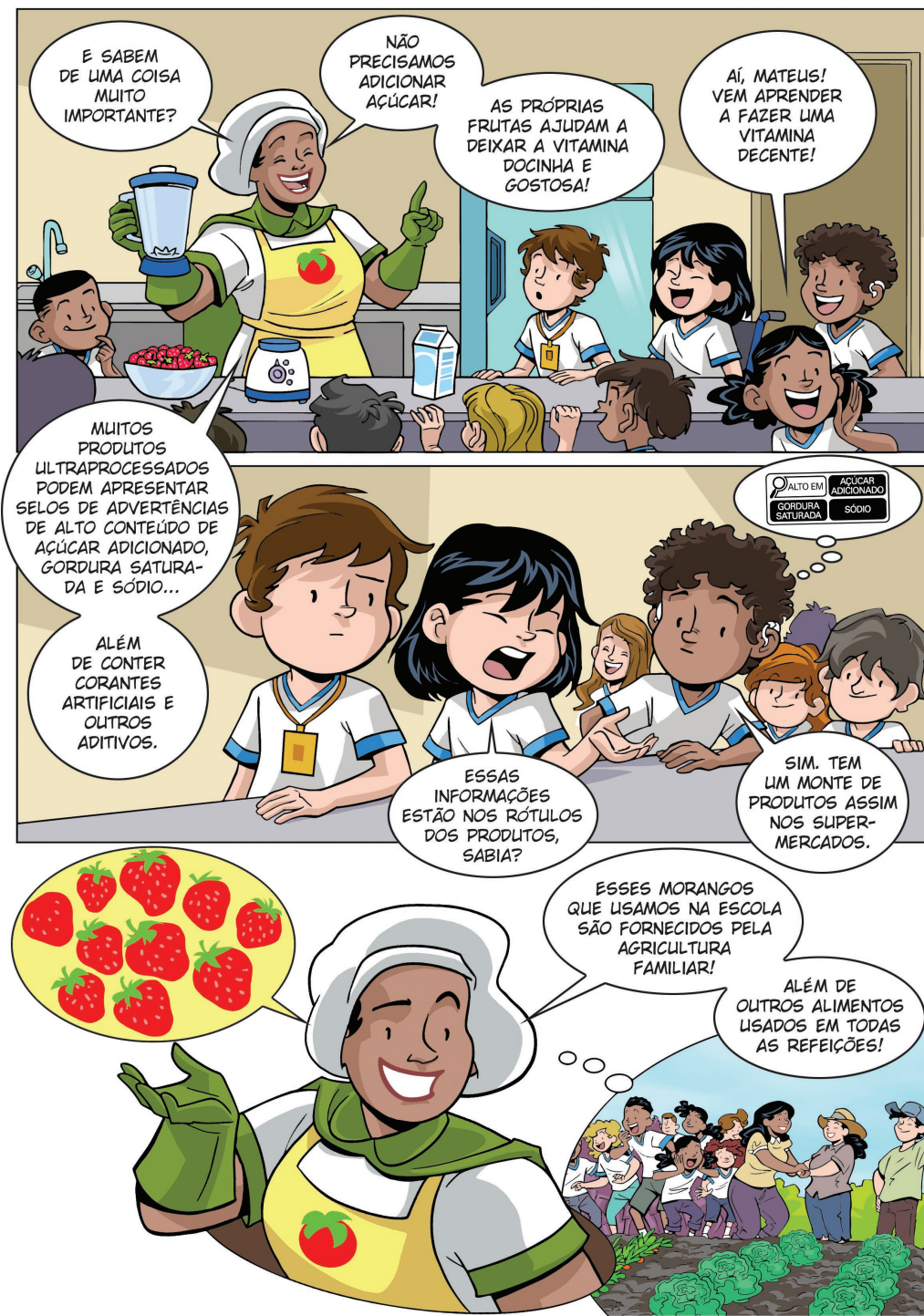
1. Histórias em quadrinhos 741.5

Camila Aparecida Rodrigues - Bibliotecária CRB -
SP-010133/0

REFEITÓRIO DA ESCOLA
PLANTANDO BONS FRUTOS,
EM NATURA CITY...







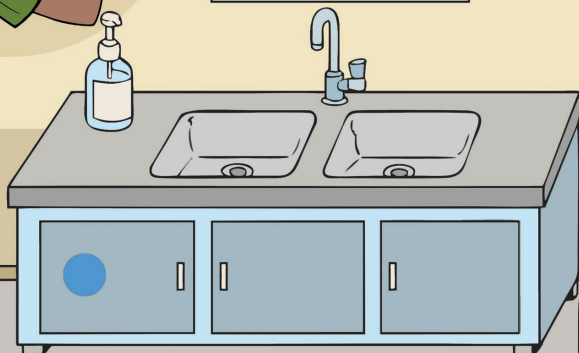


OPERAÇÃO VITAMINA!

FALTAM 15 MINUTOS PARA O RECREIO!

Resolva os enigmas das cartas no final da revistinha, descubra os símbolos na cozinha abaixo para destrancar os utensílios da Capitã Merendeira, que estão presos no compartimento dos vilões antes que o sinal toque!

Área de Higienização



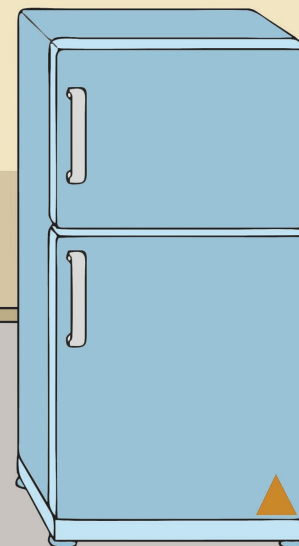
REGRAS DA COZINHA

1. COZINHA LIMPA
2. COZINHA SEGURA
3. COZINHA ORGANIZADA

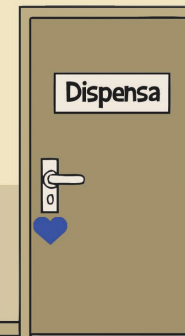
Armazenamento



FREEZER /
REFRIGERADOR



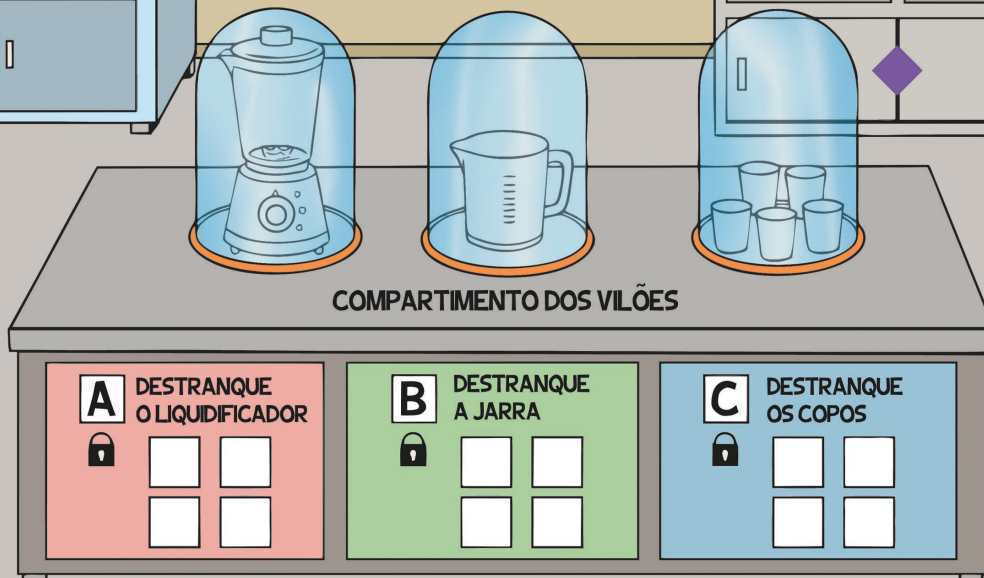
Dispensa



MATERIAIS DE
LIMPEZA



COMPARTIMENTO DOS VILÕES



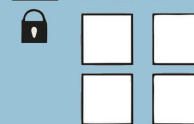
A DESTRANQUE
O LIQUIDIFICADOR



B DESTRANQUE
A JARRA



C DESTRANQUE
OS COPOS



BANCADA DE PREPARO



LIXO
RECICLÁVEL

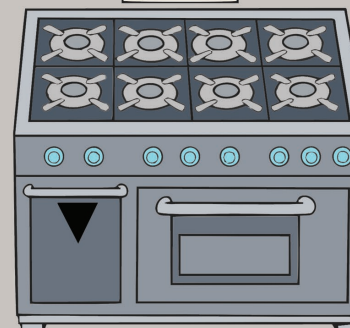


FRUTEIRA



RELÓGIO

FOGÃO



OS SÍMBOLOS
ESTÃO ESPALHADOS
PELA COZINHA. ELES
SÃO AS PISTAS!



ENTRADA / SAÍDA







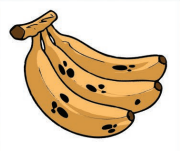
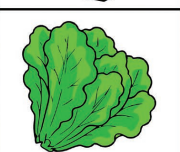
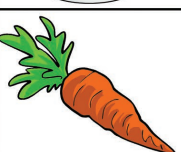
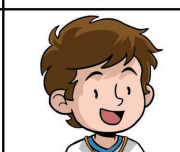
JOGO DA MEMÓRIA VISUAL!



1- Observe os desenhos abaixo por 30 segundos e memorize onde cada imagem está.

2- Feche esta página ou vire a revista.

3- Sem olhar, preencha o quadro abaixo contando o que você lembra.

			
			<div> <div>ALTO EM</div> <div>ACÚCAR ADICIONADO</div> <div>GORDURA SATURADA</div> <div>SÓDIO</div> </div>
			
			
			

ESCREVA O QUE VOCÊ LEMBROU!



Recorte as cartinhas para jogar!

CARTAS DE DESAFIO! PISTAS PARA ENCONTRAR OS SÍMBOLOS!

A1

Duas irmãs lado a lado, com água e sabão por perto. Antes de mexer nos alimentos, passar por nós é o certo!
Quem somos nós?



A2

Tenho porta, mas não sou armário. Aqui, o calor fica de fora. Guardo tudo geladinho, seja de dia ou qualquer hora.
Quem sou eu?



A3

Tenho números, mas não sei contar, tenho agulhas, mas não sei costurar. Se o recreio está para começar, é para mim que você deve olhar!
Quem sou eu?



A4

Potes e pratos posso guardar, cada coisa em seu lugar. Ficam comigo bem organizados, até a hora de serem usados.
Onde estou?



B1

Vermelha, amarela ou verdinha, todas elas em um lugar, para fazer a vitamina, ache-as em um só lugar.
Quem sou eu?



B2

Tenho bocas, mas não sei falar. Elas esquentam se uma chave girar. Para comigo trabalhar é melhor um adulto chamar.
Quem sou eu?



B3

Tenho porta, mas ninguém mora aqui. Não sou geladeira nem freezer, mas os alimentos aqui vão se reunir.
Quem sou eu?



B4

Não somos comida nem vamos para o prato, dos alimentos devemos ficar separados. Para deixar tudo limpo e brilhando, passamos como por encanto!
Quem somos?



C1

Aquilo que sobra eu posso receber, mas nem tudo precisa se perder. Reciclagem ou compostagem podem ajudar, dando aos resíduos um novo lugar!
Quem sou eu?



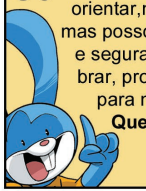
C2

Não sou mesa para se sentar, nem lugar para a turma jantar. Mas antes da comida pronta ficar, é sobre mim que elas vão preparar.
Quem sou eu?



C3

Não tenho boca, mas sei orientar, não tenho mãos, mas posso ajudar. Limpeza e segurança venho lembrar, procure na parede para me encontrar!
Quem sou eu?



C4

Por mim você passou para aqui chegar, e por mim novamente terá de passar. Quando esta missão finalmente acabar, é por aqui que você vai escapar!
Onde estou?



COMO JOGAR

- Sorteie uma carta por vez.
- Leia a dica em voz alta para todos.
- Observem a cozinha da página dupla juntos e encontrem a resposta.
- Descubram o símbolo correspondente e anotem no compartimento do utensílio indicado.
- Encontrem as 4 cartas de um mesmo utensílio para completar o código e libertar o utensílio.
- Recuperem os 3 utensílios antes que os 15 minutos acabem!

COMPARTIMENTOS DOS VILÕES

Cada símbolo encontrado deve ser anotado aqui.

A - Liquidificador ☐ ☐ ☐ ☐

B - Jarra ☐ ☐ ☐ ☐

C - Copos ☐ ☐ ☐ ☐

MISSÃO CUMPRIDA!

Quando os 3 compartimentos forem abertos, a Super Merendeira terá tudo o que precisa para preparar a vitamina! Vocês venceram!

SUPER COELHO



Apoio: Programa de Pós-Graduação em Nutrição, CAPES, FAPESP
Realização: FNDE/MEC/Governo Federal



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

