



A série FanBio apresenta:

vol. 4 (2022)



# Joana e o jardim encantado

Contos de promoção da Saúde para crianças



Marielle Neiva da Silva

Adriana Barros de Freitas do Nascimento

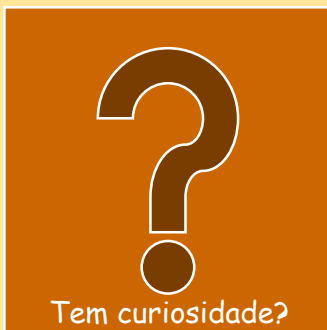
Valdir Marques Vieira Nanque

Thayna Alves Viana

Maira Alejandra Blanco Macias

Cristian Antonio Rojas

Carmem Justina Gamarra



Org.

Giovana Secretti Vendruscolo

Laura Cristina Pires Lima

Mariana Cortez

Hermes José Schmitz



1º edição

Permite-se a reprodução desta publicação,  
em parte ou no todo, sem alteração do  
conteúdo, desde que citada a fonte e sem  
fins comerciais.

Se você tiver a versão digital deste material,  
imprima frente e verso, dobre no meio e  
grampeie. Está pronto!!!

e-mail para contato: fanbiounila@gmail.com

### Dados para citação

SILVA, M.N.; NASCIMENTO, A.B.F.; NANQUE, V.M.V.; VIANA, T.A.; MACIAS, M.A.B.; ROJAS, C.A.; GAMARRA, C.J. Joana e o jardim encantado. In: VENDRUSCOLO, G.S.V.; LIMA, L.C.P.; CORTEZ, M.; SCHMITZ, H.J. **Série FanBio**. v.4. Foz do Iguaçu: PROEX/UNILA, 2022.

ISBN: 978-65-87650-06-7

Ilustrações: todas as imagens são de uso livre  
(Reprodução/Pixabay)

1. Literatura infantil. 2. Divulgação científica. 3. Plantas alimentícias. 4. Alimentação saudável.

A Série FanBio (Fanáticos por Biologia) foi idealizada no ano de 2019 por professores da Universidade Federal da Integração Latino-Americana, a UNILA. O objetivo da série é de divulgação científica de temas relacionados à biologia. A maior parte das pesquisas brasileiras são realizadas nas universidades públicas que, por meio da extensão universitária, leva informações científicas para a comunidade.

Os organizadores deste livro são fanáticos por biologia... e você?

Projetos de extensão da UNILA vinculados a este livro:

- ☺ FanBio: Fanáticos por Biologia
- ☺ Promoção da Saúde nas escolas
- ☺ Herbário Evaldo Buttura, entre Caminhos e Saberes
- ☺ Clube da Evolução
- ☺ Vivendo livros

Joana foi passar as férias no sítio da sua vovó Áurea. Lá ela conheceu uma das partes do sítio que sua avó mais gostava de passar o tempo. Estão curiosos para saber qual?



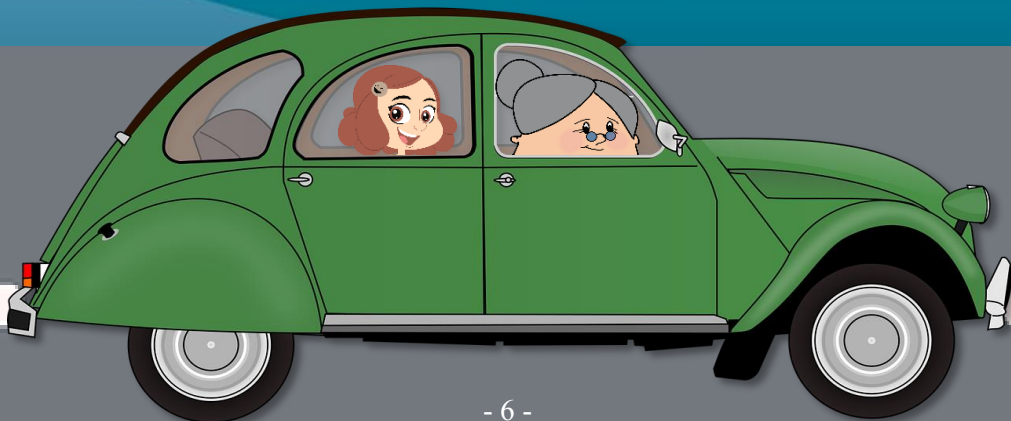
Durante as férias, dona Áurea foi buscar sua neta Joana para passar uns dias em sua casa, no sítio de uma cidadezinha conhecida como Íris. Joana estava muito curiosa para saber que lugar era este que a vovó mais gostava de ficar e não via a hora de chegar no sítio para conhecer.



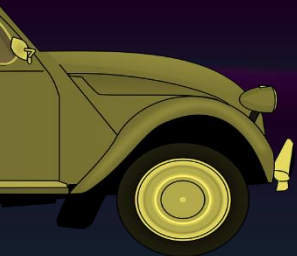
Ao longo da viagem, Joana fez muitas perguntas. Ela é uma criança de 7 anos e é muito tagarela.

-Vovó, lá tem crianças para brincar? Tem um lago para nadar? Vou poder andar a cavalo? O vovô tem um barco de pesca?

E assim foi a viagem toda...

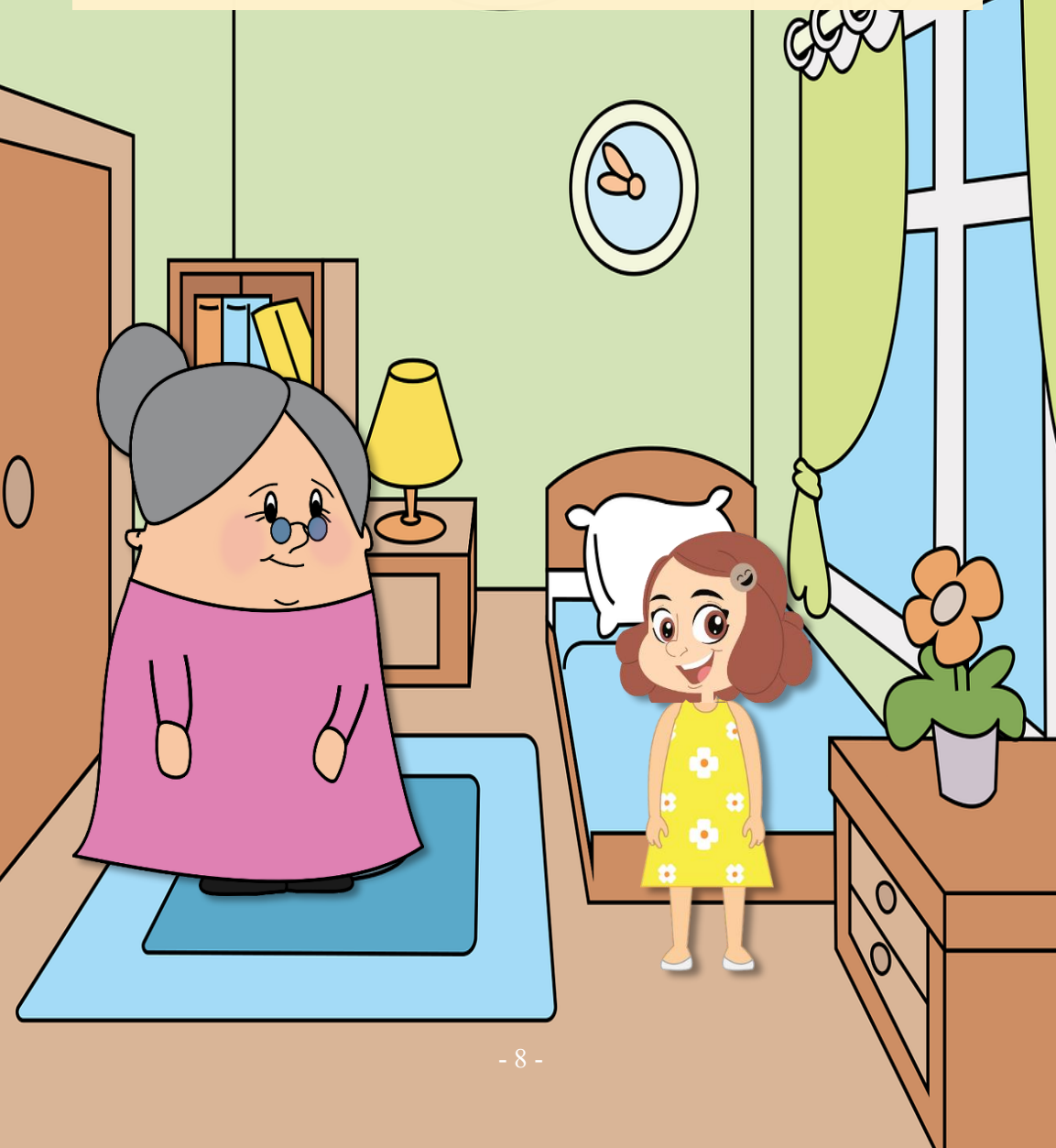


Depois de uma hora, conversa vai conversa vem, finalmente chegaram ao sítio. Seu vovô, conhecido como Antônio carpinteiro, já esperava por Joana. Ela correu para abraçar seu avô e disse o quanto estava feliz em estar ali com eles.



Já havia anoitecido, então vovó Áurea explicou para Joana que ela iria conhecer o sítio no dia seguinte. Joana desfez sua mala, tomou banho e se preparou para o jantar.

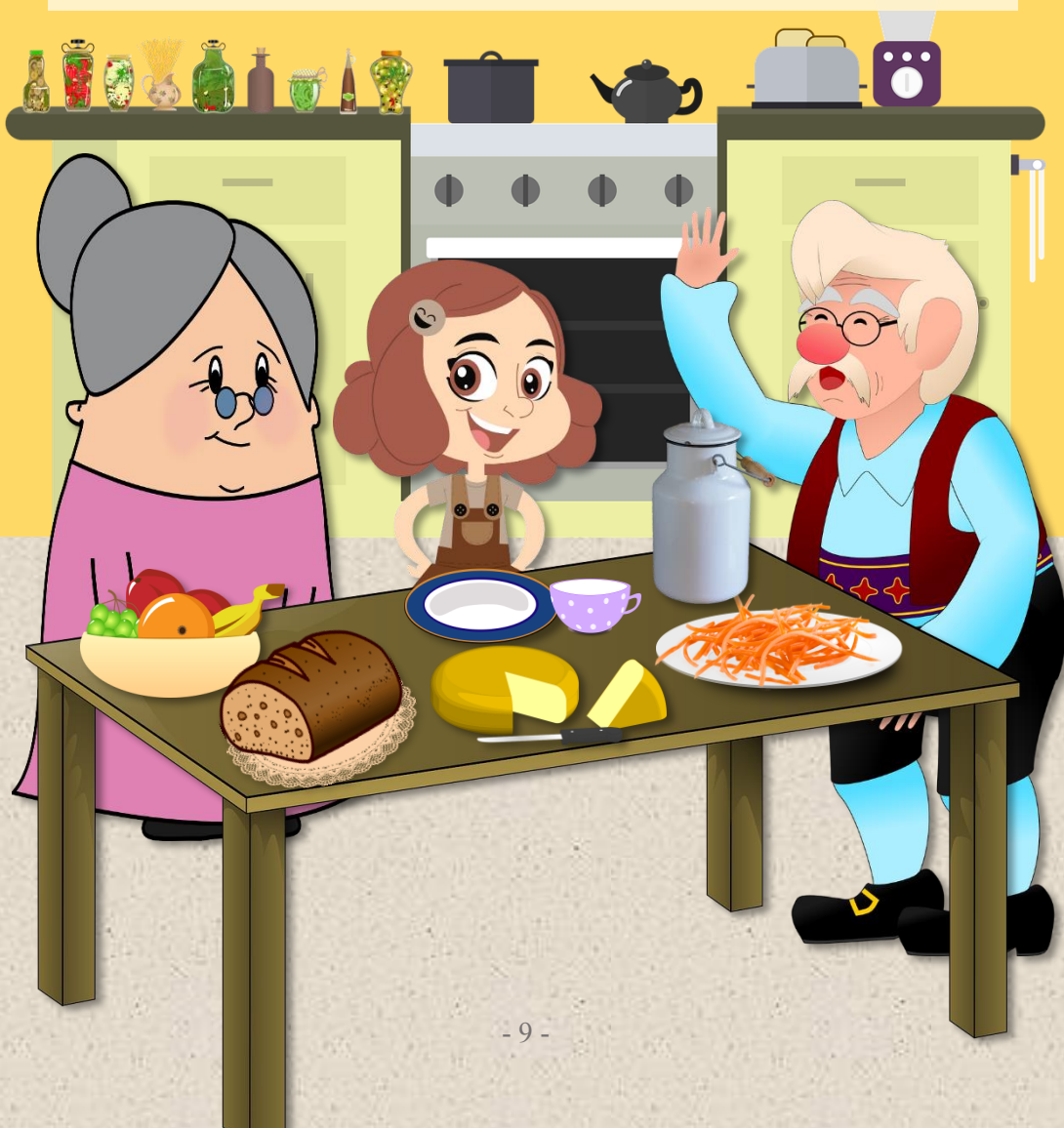
- Ah! Tem leite fresquinho tirado da vaca mimosa! Falou a avó.





Durante o jantar, Joana comeu pão, queijo e tomou o leite da vaca mimosa, mas não comeu a salada porque não gostava de cenoura, mesmo nunca tendo experimentado.

Sua avó, pacientemente, disse: - Tudo bem Joana, mas saiba que os vegetais são importantes para nossa saúde. Boa noite, te espero amanhã bem cedinho.



Joana estava ansiosa e acordou antes de sua avó. Como é muito curiosa, decidiu conhecer o sítio sozinha. Enquanto andava para lá e pra cá, notou uma placa com a frase: “Jardim Encantado”.

- Será que esse lugar é mágico? Por que encantado? Pensou Joana.

Ainda mais curiosa, resolveu entrar pé ante pé e explorar.



Ao entrar no jardim, Joana ficou admirada com a beleza do local.  
No mesmo instante começou a ouvir algumas vozes que diziam:

- Opa, cuidado!

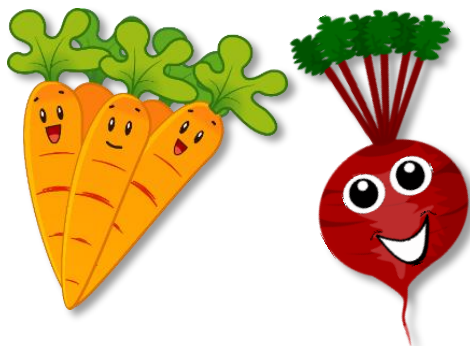
- Eiiii, não pisa em mim!

- Não está me vendo? Quem é você?



Apesar de confusa, Joana estava encantada com a beleza do jardim e falou: - Que lugar lindo e encantad...!

Foi interrompida por uma voz que parecia vir de seus pés: - Quem é você e o que faz aqui? Joana falou um pouco assustada: - Meu nome é Joana e estou conhecendo o sítio. E você, quem é? - Sou uma abóbora, mas pode me chamar de cabotiá. Estas são minhas amigas cenoura e beterraba! Logo, logo você vai conhecer os moradores daqui.



Ao notarem a presença de Joana, os outros moradores começaram a se aproximar para descobrir o que estava acontecendo.

- Quem são aquelas coisas falantes? Pensou Joana.

Foi quando a cabotiá perguntou: -Você não conhece a gente?

- Eu conheço a cenoura, a beterraba e o tomate, mas não gosto do sabor deles. Falou Joana.

A abóbora começou: - Nós somos ótimos para ajudar o seu sistema imune ficar forte e te proteger de doenças e temos bastante vitaminas e minerais, importantíssimos para manter seu corpo saudável! Além disso, temos fibras que ajudam o seu intestino a funcionar bem e assim evitamos dor de barriga!



Logo a cenoura entrou em cena dizendo:

- Como assim você não gosta de mim?

- Sou supernutritiva! Eu tenho vitaminas C, do complexo B e tenho bastante vitamina A, importantíssima para manter seus olhos saudáveis, para você continuar enxergando superbem, principalmente a noite! Além disso, se você me colocar no seu prato, te ajudo a crescer, a sarar dos machucados, porque sou muito boa para a cicatrização... Ah... e ainda fortaleço as defesas do seu corpo te mantendo saudável.



- Oiiiiieeee, sou uma raiz roxinha e redondinha! Falou a beterraba.

- Meus amigos dizem que você tem gosto de terra, disse Joana.

A beterraba continuou: - Como você é uma criança e seu sistema de defesa está em formação, se você me comer eu vou reforçar seu sistema imunológico com os meus compostos antioxidantes, que têm a função de evitar danos aos seu corpo, assim eu consigo reduzir riscos de doenças. Ah! Sem querer me achar muito, só um pouquinho, sou fonte de vitaminas do complexo B, que são importantes para muitas funções do seu corpo. O meu suco é uma delícia, puro ou com laranja!



A laranja foi logo falando: - Sou a Laranja! Para melhorar a sua alimentação, nada melhor que um suco nutritivo. Também melho a absorção de ferro, evitando a anemia, uma doença que te deixa fraquinha e cansada. Também sou fonte de vitamina C e trago muitos benefícios para a saúde de seus ossos!

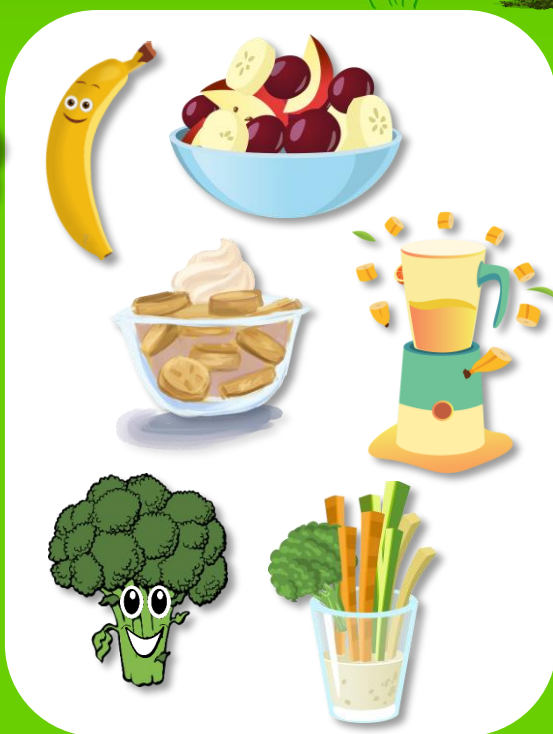
Sou um dos alimentos mais versáteis e nutritivos que existe, disse o tomate. Sou fonte de licopeno, um poderoso antioxidante, por isso evito doenças, assim como minha amiga beterraba! Também sou anti-inflamatório e quanto mais maduro e vermelhinho eu estiver, mais nutrientes e vitaminas carrego dentro de mim.





- Minha vez! Sou a Banana. Sou muito importante para sua saúde, porque ajudo a prevenir doenças do coração, ajudo na saúde mental e no metabolismo (faço tudo no seu corpo funcionar direitinho), fortaleço os ossos e ajudo a aliviar dores de cabeça!

- E ai? Sou o Brócolis, rico em vitaminas e minerais que ajudam no desenvolvimento do corpo, assim você pode correr, pular e dançar à vontade! Ajudo as crianças a terem bom humor e habilidades cerebrais, assim você irá muito bem na escola! Além disso tudo, ajudo na prevenção de doenças ao melhorar a saúde das crianças.



Após todas essas apresentações, Joana ficou muito admirada. Até conhecer o Jardim Encantado, nunca havia pensado em todas as coisas boas que uma alimentação com todos esses vegetais poderia ter. Nessa hora, ela sentiu fome e se lembrou do bolo de cenoura que o avô disse que iria fazer e falou: - Obrigada pessoal! Aprendi bastante com vocês! Mas agora, preciso ir. Meu vovô preparou um bolo delicioso de cenoura pra mim! Até logo!

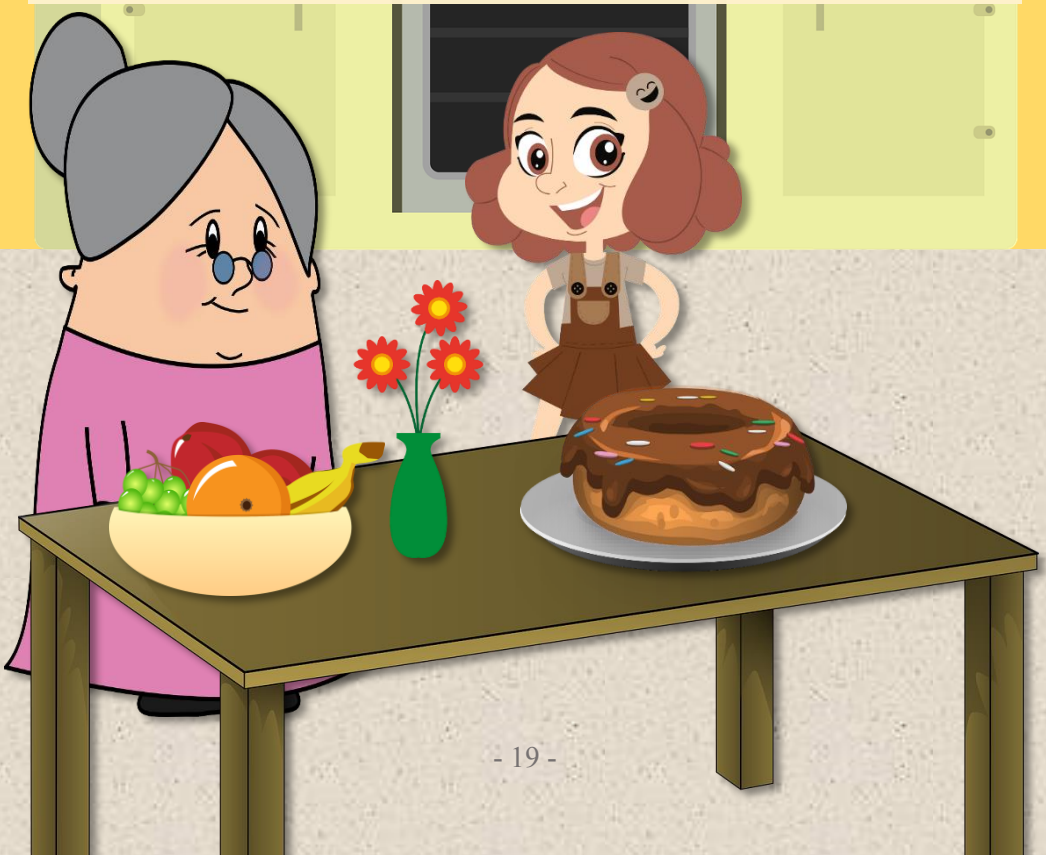


Joana correu para a casa de seus avós: - Vovó, estou com muita fome, posso comer um pedaço de bolo? Fiquei sabendo que a cenoura que tem nele é ótima para minha saúde.

- Claro que sim, Joana! Respondeu a avó e continuou. - Quem te contou isso sobre a cenoura, também te falou sobre outros vegetais?

- Sim, vovó! Falou alegremente Joana. Pelo que entendi, cada alimento, além de uma cor, tem benefícios únicos!

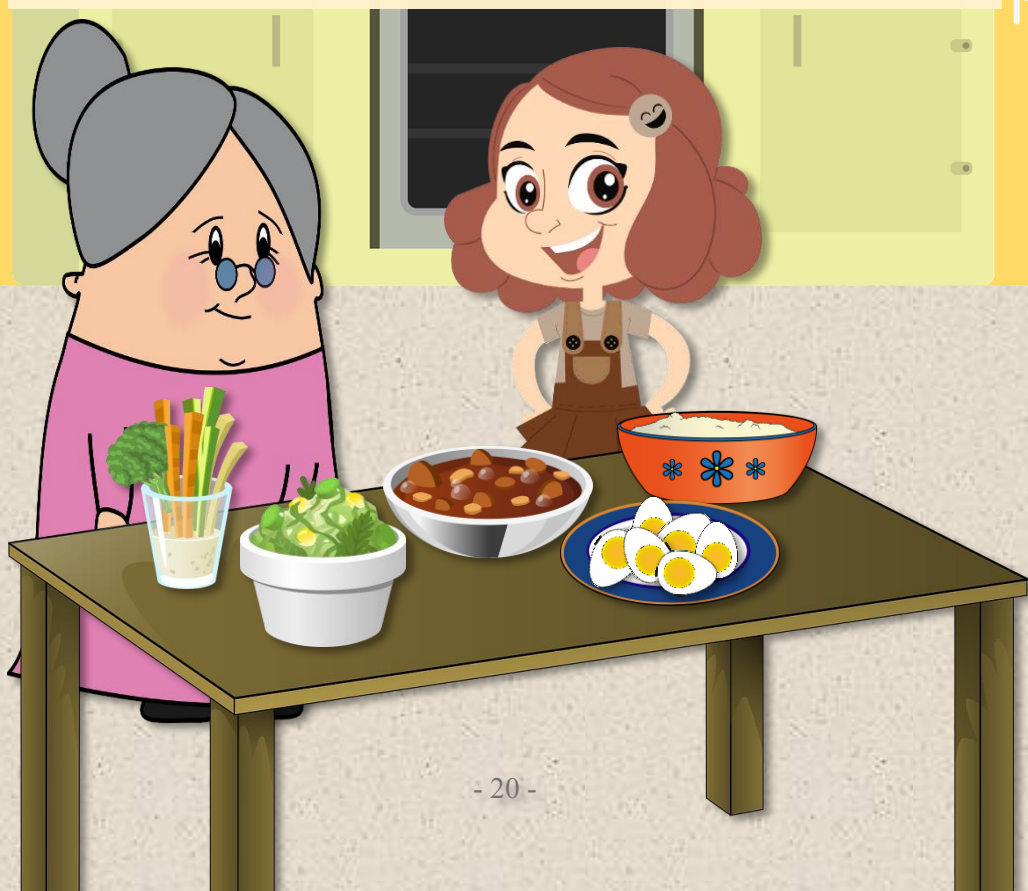
- Isso mesmo, por isso que quanto mais colorida for a comida do seu prato, mais saudável ela é! Comentou a avó.



A vovó preparou um delicioso almoço com muitos vegetais que cultiva em seu Jardim Encantado e ao servir Joana comentou:

- Joana, você pode ir provando aos poucos cada vegetal e sentir o seu sabor. O importante é você provar! Se não gostou de um jeito, pode testar de outro. Por exemplo, se não gostou da beterraba cozida, pode provar beterraba com suco de laranja.

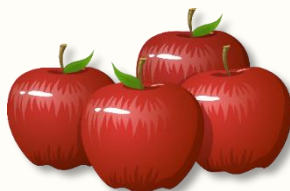
E continuou: - Para o almoço você pode escolher. Temos alface com pedaços de laranja, cenoura, brócolis e abobrinha. E uma coisa importante: todos os vegetais são fresquinhos e orgânicos, pois foram colhidos no meu jardim encantado.



Ajude Joana a identificar  
corretamente os alimentos:



Alface



Banana



Brócolis



Tomate

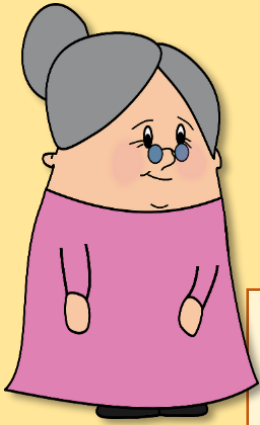


Maçã



Cenoura





Vovó Áurea irá preparar uma  
salada deliciosa para Joana. A  
ajude a encontrar os ingredientes:

Tomate

Cebola

Limão

Alface

Azeite

Sal

A	A	T	D	E	D	N	W	H	N	T	H
Z	C	A	L	I	M	Ã	O	L	O	S	N
E	E	E	S	H	G	B	N	O	M	A	S
I	B	I	O	E	L	U	N	R	R	R	S
T	O	M	A	T	E	N	E	G	A	A	U
E	L	A	A	S	E	T	G	D	A	F	O
D	A	U	O	A	H	L	B	A	A	A	E
T	L	H	T	L	A	E	I	I	M	P	A
K	F	E	E	N	E	M	U	V	R	E	H
A	A	T	H	N	E	R	N	E	O	C	A
O	C	I	A	N	U	E	D	R	S	T	U
I	E	M	E	B	A	S	N	L	I	W	T

## **SOBRE O FANZINE**

Joana e o jardim encantado foi inspirado nas crianças das escolas municipais de Foz do Iguaçu, que participaram do projeto de extensão “Promoção de Saúde nas Escolas”, da Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA). O projeto tem como objetivo contribuir para a formação integral de crianças, reforçando o conhecimento por meio de atividades lúdicas, que permitem a troca de informações e a construção de estratégias simples, que ajudam a introduzir práticas saudáveis. Nas atividades, os alunos são os protagonistas e ao final podem repassar as informações para a comunidade.

## **SOBRE OS AUTORES**

Marielle N. Silva, Adriana B. F. Nascimento e Thayna A. Viana são brasileiras, Maira A. B. Macias é colombiana e Valdir M.V. Nanque é africano, de Guiné Bissau. São alunos dos cursos de Saúde Coletiva e Medicina da UNILA e integrantes do projeto de extensão. Carmen J. Gamarra e Cristian A. Rojas são argentinos, docentes da UNILA e idealizadores e coordenadores da ação extensionista, que vem sendo realizada nas escolas municipais de Foz do Iguaçu, desde 2015. A elaboração do conto surgiu como forma de dar continuidade e fortalecer a promoção de saúde para as crianças durante a pandemia de COVID-19 e não pretendemos parar, já que a experiência além de gratificante, tem propiciado uma grande oportunidade para os acadêmicos da UNILA, com vistas a estimular a qualidade de vida das crianças e do seu entorno familiar e comunitário.

## **O NOSSO MUITO OBRIGADO**

À PROEX pelo financiamento do projeto Promoção de Saúde nas Escolas.



Até logo gente!

A série FanBio está preparando  
outros volumes para você!