

# “Estou em forma?”

APRENDENDO SOBRE NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA



Claire Llewellyn e Mike Gordon

Tradução de Irami B. Silva



editora scipione

*Gerência Editorial*  
Sâmia Rios  
*Assistência editorial*  
Camila Carletto  
*Revisão*  
Nair Hitomi Kayo  
*Coordenação de arte*  
Maria do Céu Pires Passuello  
*Diagramação*  
Jean Claudio Aranha



**editora scipione**

---

Avenida das Nações Unidas, 7221  
Pinheiros – São Paulo – SP  
CEP 05425-902

Atendimento ao cliente:  
(0xx11) 4003-3061

[www.aticascipione.com.br](http://www.aticascipione.com.br)  
[atendimento@aticascipione.com.br](mailto:atendimento@aticascipione.com.br)

---

**2017**

ISBN 978-85-262-4675-1 – AL

Cód. do livro CL: 733866

CAE: 223033

1.ª EDIÇÃO

12.ª impressão

*Impressão e acabamento*

Publicado pela primeira vez em 1998, no Reino Unido, por Hodder Wayland Publishers.

© Copyright 1998 by Hodder Wayland Publishers.  
Título do original: “*Am I fit and healthy?*” – Learning about diet and exercise.

© Copyright 2002 da edição brasileira por Editora Scipione.

Todos os direitos reservados.

Ao comprar um livro, você remunera e reconhece o trabalho do autor e o de muitos outros profissionais envolvidos na produção das obras: editores, revisores, diagramadores, ilustradores, gráficos, divulgadores, distribuidores, livreiros, entre outros.

Ajude-nos a combater a cópia ilegal! Ela gera desemprego, prejudica a difusão da cultura e encarece os livros que você compra.



---

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

---

Llewellyn, Claire

“Estou em forma?”: aprendendo sobre nutrição e atividade física/ [texto] Claire Llewellyn e [ilustrações] Mike Gordon; tradução de Irami B. Silva. – São Paulo: Scipione, 2002. (Coleção Meu corpo)

Título original: “Am I fit and healthy?”

1. Dieta – Literatura infantojuvenil. 2. Exercícios físicos – Literatura infantojuvenil. 3. Nutrição – Literatura infantojuvenil. I. Gordon, Mike. II. Título. III. Título: Aprendendo sobre nutrição. IV. Série.

02-5963

CDD-028-5

---

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Nutrição: Literatura Infantil 028.5
2. Nutrição: Literatura infantojuvenil 028.5



# SUMÁRIO

A alimentação é necessária .....	4
O alimento faz crescer .....	6
Preferências alimentares .....	8
A função de cada tipo de alimento .....	10
Uma alimentação saudável .....	12
Doces e alimentos gordurosos .....	14
A quantidade certa para cada um .....	16
Alimentos diferentes para cada pessoa .....	18
Comer bem para crescer saudável .....	20
Benefícios da atividade física .....	22
A falta de exercícios causa desânimo .....	25
Praticando atividades com outras pessoas .....	26
Seu corpo é capaz de fazer muitas coisas.....	28
Observações para professores .....	30
Dicas .....	32

Todo mundo precisa se alimentar.

A cada semana, você consome muitos pacotes de alimentos.







O alimento lhe dá  
energia.

E ajuda você a crescer  
saudável e em forma.



Quando nasceu, você  
se alimentava só de  
leite. Foi o leite que  
fez você crescer...

