

Turma da
MANDIOCA

Herena e Wesley Barcelos

em **Valorizando**
os Alimentos
Regionais



**Educação Alimentar e Nutricional
no Vale do Jequitinhonha**

2025 – Herena e Wesley Barcelos

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução desse material desde que resguardada a fonte.

Projeto aprovado na chamada de apoio para projetos socioambientais

ÉDITOSOS

fomentado pelo



realizado em parceria com



Textos e Diagramação

Herena Barcelos

Ilustrações

Criação de personagens Herena e Wesley Barcelos

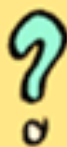
Desenhos de Wesley Barcelos

Estilização de imagens Herena Barcelos

Imagens de aplicativo gratuito

Valorizando os Alimentos Regionais. Turma da Mandioca. Herena Reis Barcelos; Wesley Reis Barcelos. Itinga: , 2025. 14 p.





**MANDIOCA É UM PALHAÇO QUE
GOSTA MUITO DE ESTUDAR E
APRENDER.**

**ESTAVA TUDO PRONTO PARA A
PRIMEIRA APRESENTAÇÃO DO ANO
DO “CIRCO SABORES E RISOS”.**

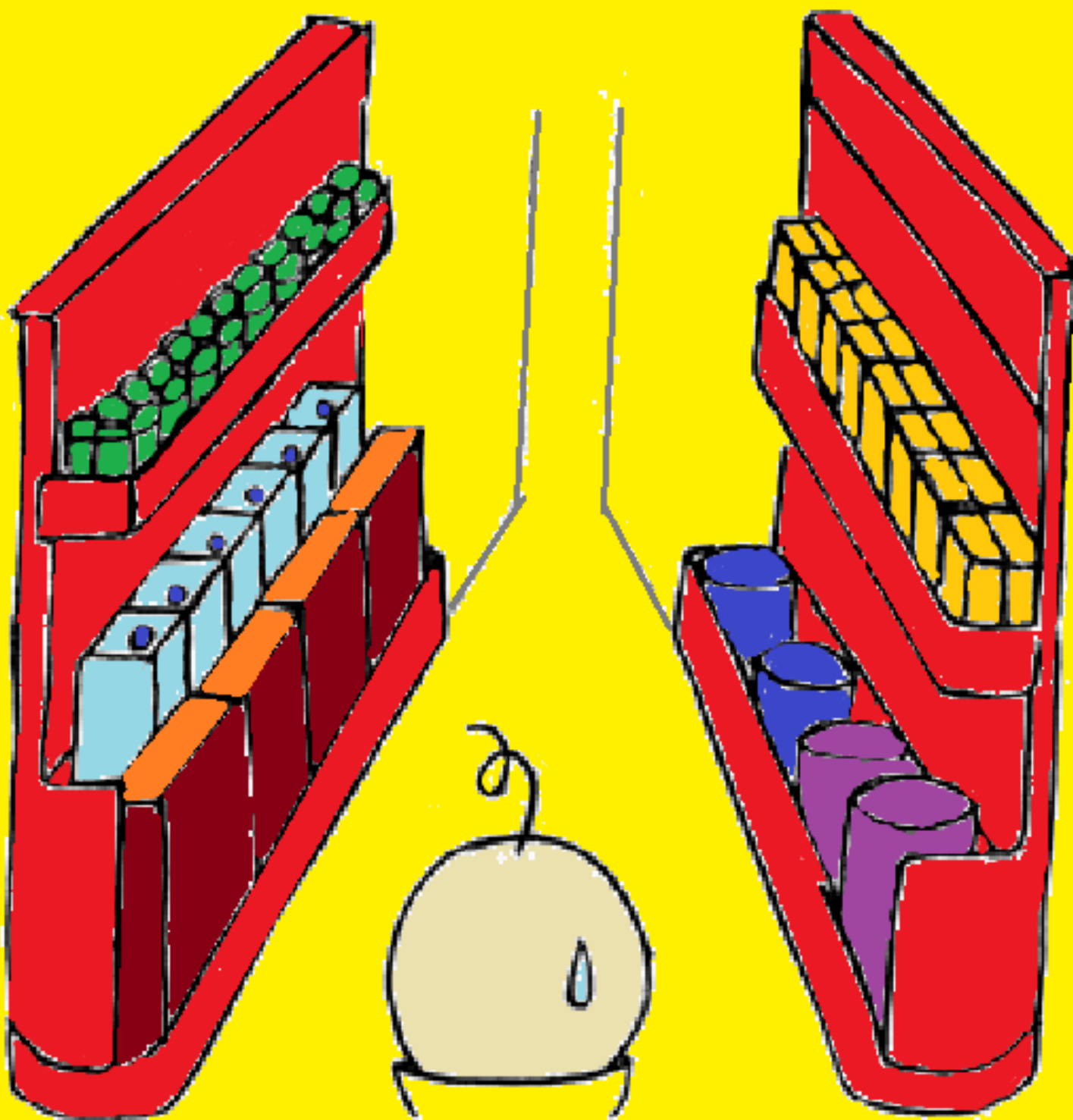


**MAS DE REPENTE O PALHAÇO SE
SENTIU MAL E TEVE QUE IR AO
HOSPITAL.**

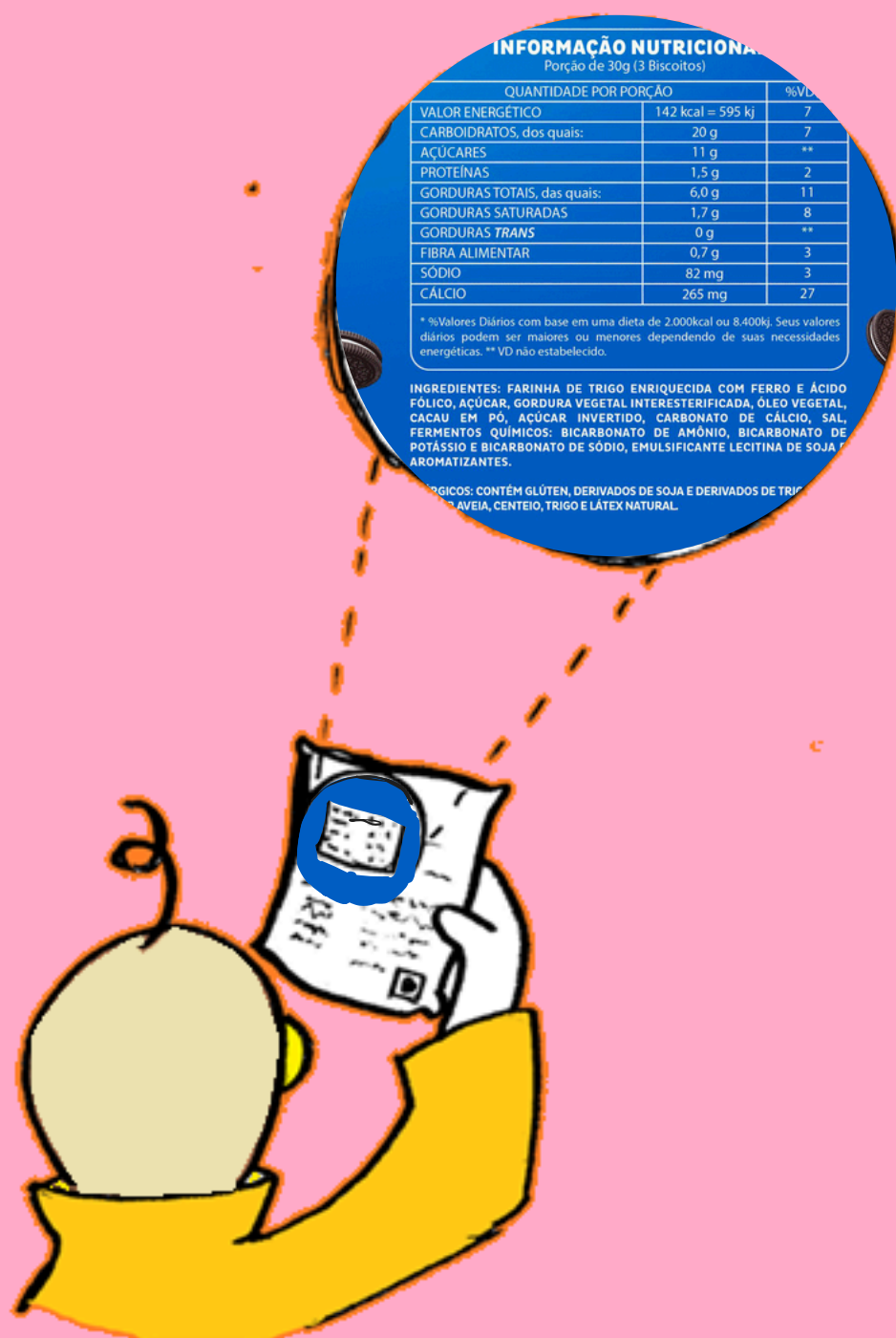
O MÉDICO EXPLICOU QUE SUA PRESSÃO ESTAVA ALTA
E QUE ELE TINHA MUITO AÇÚCAR NO SANGUE.
RECOMENDOU QUE ELE COMESSE MAIS FIBRAS E
CARBOIDRATOS COMPLEXOS.



MANDIOCA FICOU PREOCUPADO E PESQUISOU SOBRE OS
ALIMENTOS QUE COSTUMAVA COMPRAR. ELE
DESCOBRIU QUE ERA IMPORTANTE LER OS RÓTULOS
QUE FICAVAM NAS EMBALAGENS.



MANDIOCA ERA MUITO OCUPADO E NÃO TINHA MUITO TEMPO PARA SE ALIMENTAR. COSTUMAVA IR UMA VEZ POR SEMANA COMPRAR SEUS ALIMENTOS NO SUPERMERCADO. ELE PREFERIA OS ENLATADOS E ENSACADOS.



ENQUANTO LIA O RÓTULO DE ALGUNS DOS ALIMENTOS, PERCEBEU QUE ELES TINHAM MUITO AÇÚCAR E POUCA FIBRA.



**MAS MESMO ASSIM, CONSIDERANDO QUE
ESTAVA COM MUITA PRESSA, ACABOU
COMPRANDO OS MESMO ALIMENTOS DE
SEMPRE.**

MANDIOCA ESTAVA SENTADO NA PRACINHA DA CIDADE, QUANDO UMA GAROTINHA INDÍGENA CHAMADA MANI SE APROXIMOU. ELES SE APRESENTARAM. ELE CONTOU QUE ESTAVA UM POUCO MAL E PRECISAVA COMER ALIMENTOS SAUDÁVEIS.



MANI SUGERIU QUE ELE COMESSE MAIS ALIMENTOS REGIONAIS, POIS ALÉM DAS FIBRAS, ERAM MUITO VARIADOS E PRODUZIDOS ALI MESMO NA CIDADE. MAS MANDIOCA DISSE QUE NÃO SABIA ONDE ENCONTRÁ-LOS.

MANI LEVOU O PALHAÇO PARA CONHECER SEUS AMIGUINHOS.



EU SOU MANI!

VOCÊ SABIA QUE OS INDÍGENAS JÁ VIVAM NO BRASIL QUANDO OS PORTUGUESES AQUI CHEGARAM? E QUE A MANDIOCA JÁ ERA CULTIVADA POR MUITAS DELAS? O BRASIL TINHA UMA GRANDE DIVERSIDADE DE PLANTAS E ANIMAIS.

**EU SOU O PALHAÇO QUIABO!
DIRETO DO QUINTAL DA MEMÓRIA, DO FOGÃO
À LENHA DA VOVÓ, DA MATRIZ DA ÁFRICA
QUE VIROU ALIMENTO AQUI NO BRASIL!
EU NÃO SOU QUALQUER LEGUME, NÃO! SOU
VERDINHO E CHEIO DE HISTÓRIA!**



**EU SOU GOMA!
SOU UM TATU, UM ANIMAL DA FAUNA
BRASILEIRA. GOSTO DE COMER MANDIOCA,
ABÓBORA E FRUTAS.
NO MUNDO MÁGICO DAS HISTÓRIAS, MEU
ALIMENTO PREFERIDO É O BISCOITO ESCREVIDO.**

**MEU NOME É AIPIM.
EU SOU UMA RAIZ. TENHO VÁRIOS NOMES NAS
DIVERSAS REGIÕES DO BRASIL E FUI CONSIDERADA
O ALIMENTO DO SÉCULO PELA ONU E TAMBÉM
“RAINHA DO BRASIL”. MUITA GENTE ME CHAMA DE
MANDIOCA MANSA.**





A TURMINHA LEVOU MANDIOCA PARA A FEIRA LOCAL, ONDE ELES ENCONTRARAM UMA VARIEDADE MUITO GRANDE DE ALIMENTOS. CONTARAM A ELE TAMBÉM QUE MUITAS PESSOAS TÊM ALIMENTOS MUITO GOSTOSOS NOS QUINTAIS DE CASA E QUE OUTROS ALIMENTOS NASCEM NATURALMENTE NAS MATAS DA REGIÃO.

BEM-VINDO



**MANDIOCA VOLTOU PARA CASA CARREGADO DE
ALIMENTOS E PREPARAÇÕES REGIONAIS.**

MANDIOCA ENCONTROU A TURMINHA NOVAMENTE PARA CONTAR QUE VISITOU SUA MÃE, QUE DESCOBRIU QUE ELA TINHA MUITAS FRUTAS NO QUINTAL E QUE CONTOU QUE ELE GANHOU ESSE NOME POIS ADORAVA COMER MANDIOCA QUANDO PEQUENO.



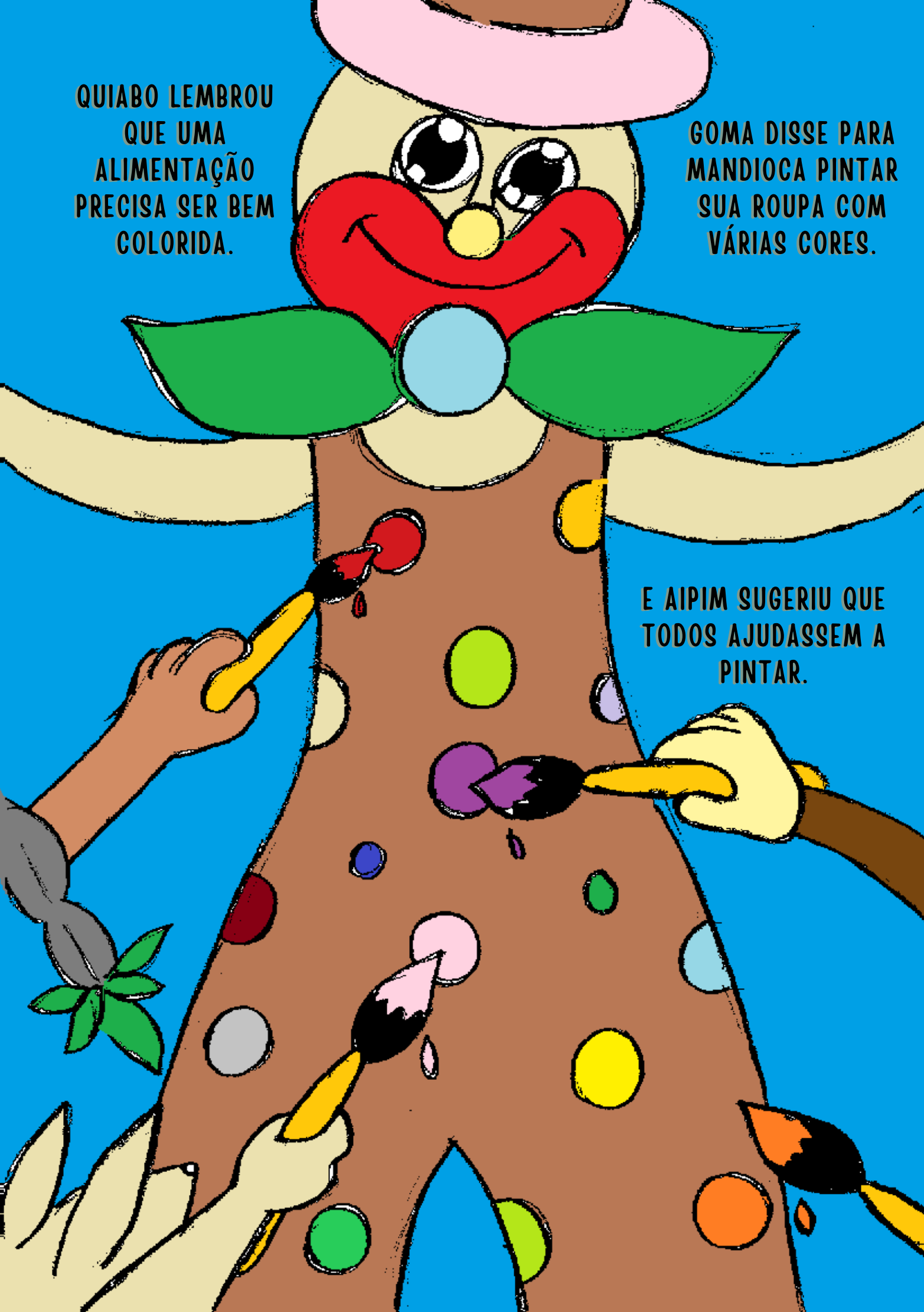
O GRUPINHO DE AMIGOS RESOLVEU SE CHAMAR DE 'TURMA DA MANDIOCA'.

Turma da
MANDIOCA

QUIABO LEMBROU
QUE UMA
ALIMENTAÇÃO
PRECISA SER BEM
COLORIDA.

GOMA DISSE PARA
MANDIOCA PINTAR
SUA ROUPA COM
VÁRIAS CORES.

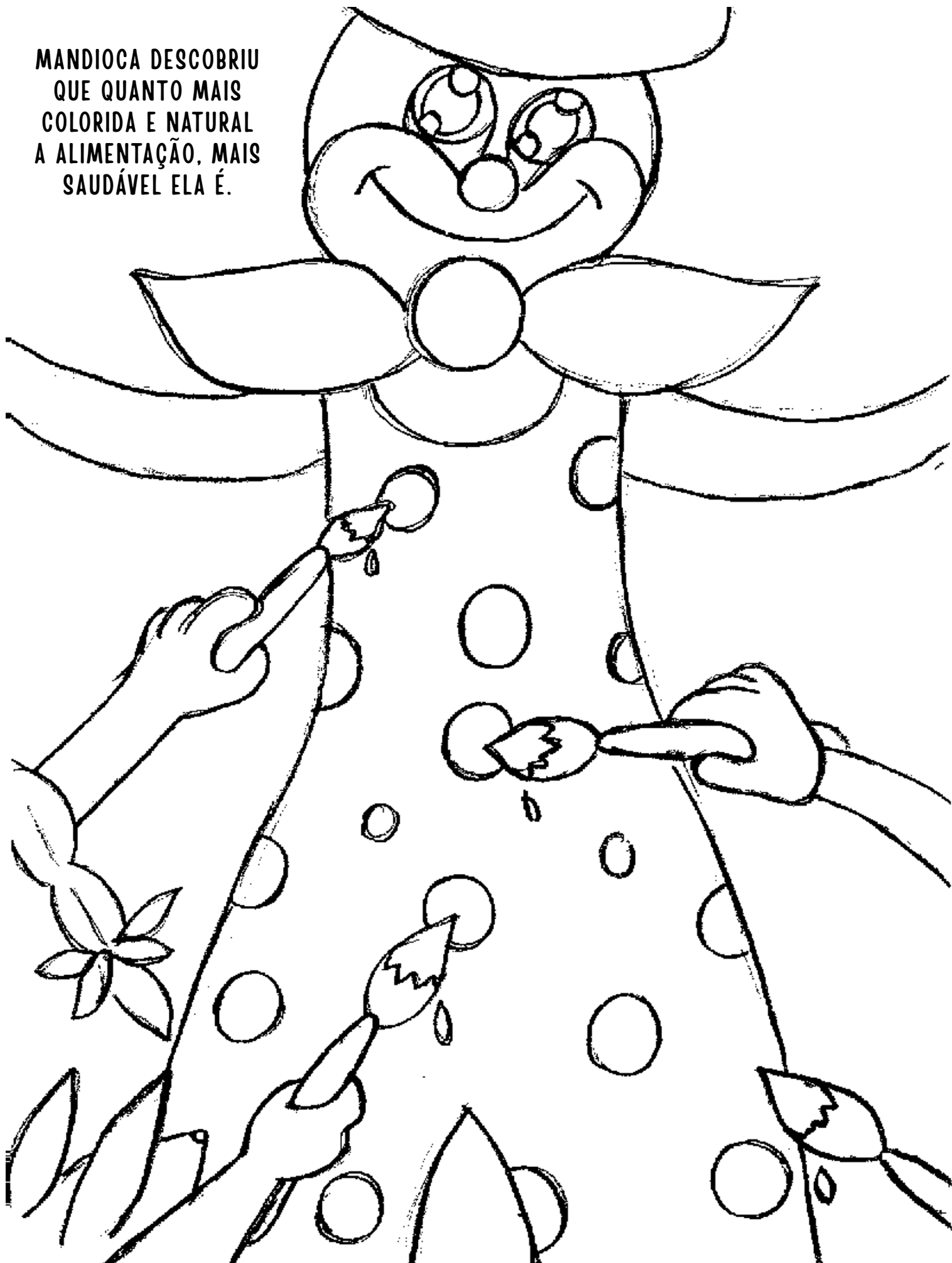
E AIPIM SUGERIU QUE
TODOS AJUDASSEM A
PINTAR.



SENTINDO-SE BEM, SAUDÁVEL E COLORIDO, MANDIOCA FEZ UMA
DIVERTIDA APRESENTAÇÃO NO "CIRCO SABORES E RISOS".



MANDIOCA DESCOBRIU
QUE QUANTO MAIS
COLORIDA E NATURAL
A ALIMENTAÇÃO, MAIS
SAUDÁVEL ELA É.



QUE TAL DEIXAR MANDIOCA BEM COLORIDO? AJUDE A TURMINHA A PINTAR O PALHAÇO
MANDIOCA COM TODAS AS CORES DE ALIMENTOS VEGETAIS QUE VOCÊ CONHECE.