



www.educardpaschoal.org.br

O DUELO DAS FADAS

“O maior alimento para nossa alma é o sorriso.”

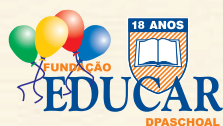


Texto de
PATRÍCIA
ENGEL SECCO

Ilustrado
por
EDU A. ENGEL



Agradecemos aos parceiros que investem em nosso projeto.



VENDA PROIBIDA



Este livro é uma edição reduzida do original
"Fadas de Nutrimetrópole".

Agradeço a colaboração do Instituto
Amora Carambola e da querida
Natalia Buchwitz, que me apresentaram
preciosas dicas sobre educação alimentar.

Coordenação Editorial
Sílvia N. Martins Prado

Revisão
Katia Rossini

Editoração
Evidência.Br

Realização
Fundação Educar DPaschoal
www.educardpaschoal.org.br
F: (19) 3728-8129

Esta obra foi impressa na Gráfica Editora Modelo Ltda.
em papelcartão Art Premium Tech (capa) e papel Couché Suzano Matte (miolo),
produzidos pela Suzano Papel e Celulose a partir de florestas renováveis de eucalipto.
Cada árvore foi plantada para este fim. Esta é a 5ª edição, 1ª reimpressão,
datada de 2008, com tiragem de 12.000 exemplares.

Agradecemos aos nossos parceiros a colaboração na distribuição destes livros:
Argius Transportes Ltda., Atlas Translog, Hiperion Logística, Reunidas Catarinense,
RTE Rodonaves, Transportadora Capivari Ltda., Transportadora JPN Ltda., TRN Pavan.

Deloitte.

A tiragem e a prestação de contas referentes a esta
publicação foram conferidas pela Deloitte.

Sobre a Fundação Educar DPaschoal

A Fundação Educar DPaschoal – investimento social do grupo DPaschoal – foi criada há 18 anos com o objetivo de estimular pessoas a adotarem a educação para a cidadania como estratégia de transformação social e econômica.

Em oito anos, por meio do projeto "Leia Comigo!", já editou 30 milhões de livros infantis distribuídos gratuitamente a escolas públicas, organizações sociais e bibliotecas. Mais que isso, este projeto preocupa-se com um conteúdo que estimule o gosto pela leitura, reforce valores e incentive a atitude cidadã.

Com a "Academia Educar", promove o desenvolvimento de jovens do Ensino Médio, tendo a escola pública como centro de cidadania na comunidade; e com o projeto "Trote da Cidadania", forma futuros líderes socialmente responsáveis, que utilizam sua energia para a mobilização universitária.



PATRÍCIA ENGEL SECCO

O DUELO DAS FADAS



Ilustrado por Edu A. Engel





Em meio a Nutrimetrópole, uma das cidades mais agitadas do país da Boa Saúde, viviam, em uma mesma casa, três fadas: Constrança, a Fada Vermelha; Regulamenta, a Fada Verde; e Energilda, a Fada Amarela.

Alegres e muito competentes, as três fadas eram as responsáveis pelo valor nutricional de todos os alimentos do mundo. Durante o dia, cuidavam da produção dos alimentos e, durante a noite, conversavam com as crianças através dos sonhos, explicando a elas a importância de uma alimentação sadia.

E tudo corria muito bem lá na Nutrimetrópole até que, um belo dia...

– Querida Constrança, querida Regulamenta, tenho um anúncio muito importante a fazer – disse Energilda, a fada responsável pelos alimentos energéticos. – Estive pensando bem e, como vocês sabem, cuido da produção de diversos alimentos como as farinhas, os pães, os tubérculos, os cereais, as massas, enfim, supervisiono a produção de deliciosas iguarias que geram energia para o nosso organismo. Assim sendo, como sem combustível o corpo humano não funciona, acho muito justo que eu, Energilda Fada Amarela, seja eleita, por vocês, a Fada Alimentar Presidente.

Constrança e Regulamenta, que estavam naquele momento tomando um delicioso banho de sol, muito importante para a nossa saúde, levaram um susto tão grande que até pularam da cadeira.

– Que idéia maluca, Energilda! – gritaram as duas ao mesmo tempo. – Você sabe muito bem que as fadas nutricionais sempre trabalharam juntas, desde o começo dos tempos...

– Mas os tempos mudaram e, como as pessoas precisam mais de alimentos energéticos do que de qualquer outro, nada mais natural do que eu ser eleita a chefe de vocês... – continuou Energilda.



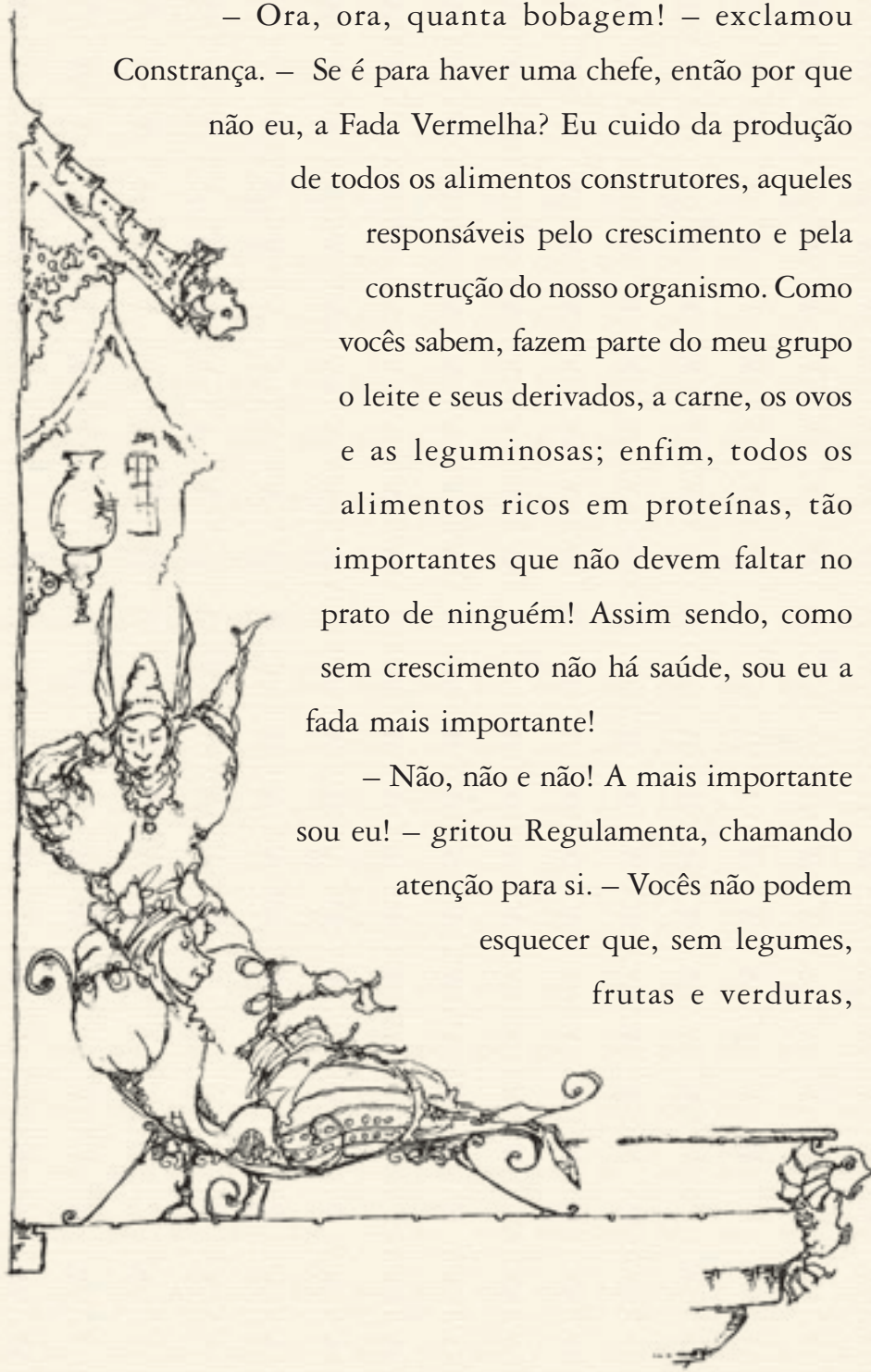
– Ora, ora, quanta bobagem! – exclamou Constraça. – Se é para haver uma chefe, então por que não eu, a Fada Vermelha? Eu cuido da produção de todos os alimentos construtores, aqueles responsáveis pelo crescimento e pela construção do nosso organismo. Como vocês sabem, fazem parte do meu grupo o leite e seus derivados, a carne, os ovos e as leguminosas; enfim, todos os alimentos ricos em proteínas, tão importantes que não devem faltar no prato de ninguém! Assim sendo, como sem crescimento não há saúde, sou eu a fada mais importante!

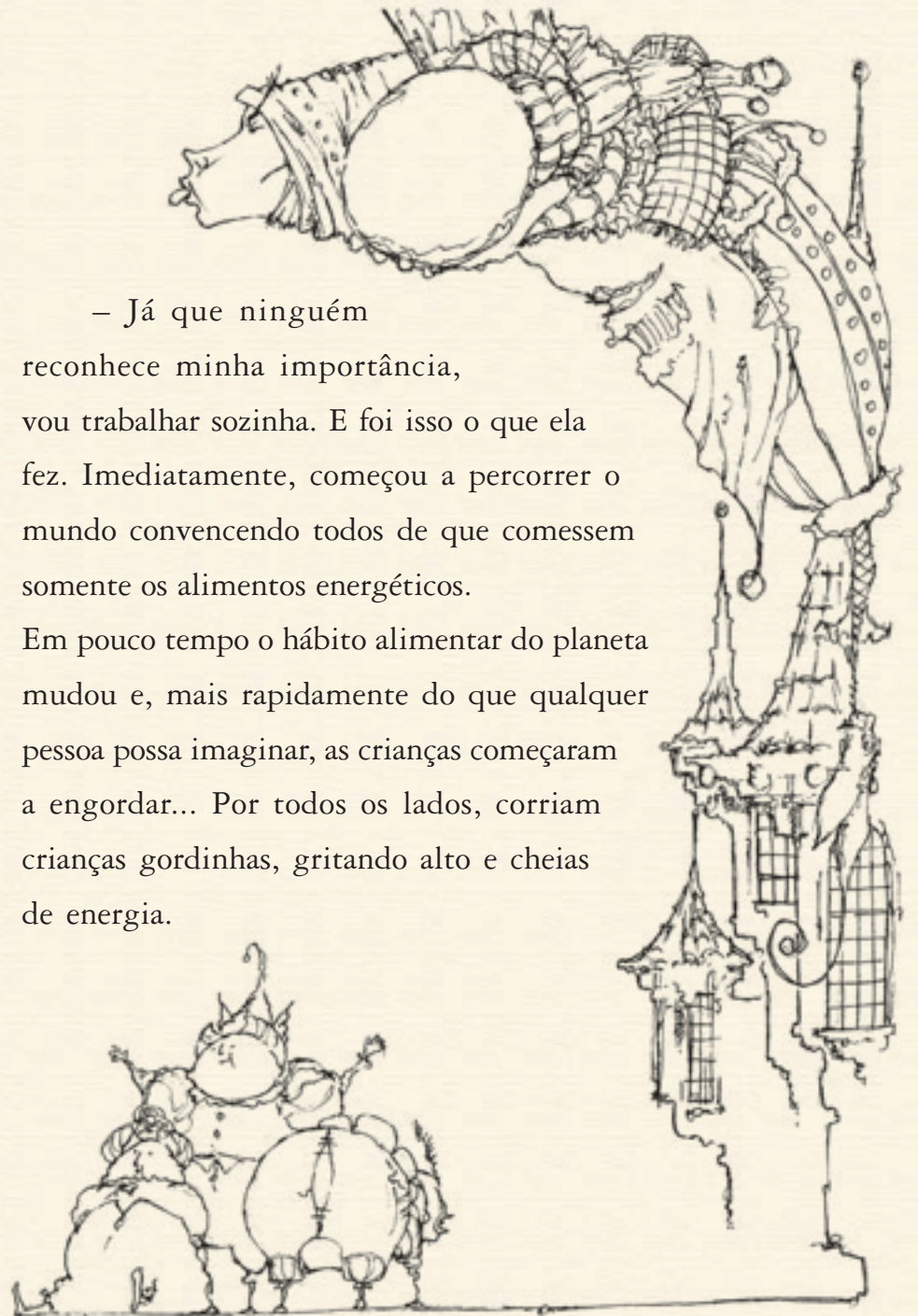
– Não, não e não! A mais importante sou eu! – gritou Regulamenta, chamando atenção para si. – Vocês não podem esquecer que, sem legumes, frutas e verduras,

alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras, nenhum organismo funciona bem. Como sou a responsável pelos alimentos reguladores, devo sugerir então que eu, a Fada Verde, seja eleita imediatamente rainha!

E começou a confusão! As fadas, que sempre haviam trabalhado bem e em harmonia na produção dos alimentos, que eram amigas inseparáveis, começaram a brigar pelo poder...

Energilda, vendo que não chegariam a acordo nenhum, disse:





– Já que ninguém reconhece minha importância, vou trabalhar sozinha. E foi isso o que ela fez. Imediatamente, começou a percorrer o mundo convencendo todos de que comessem somente os alimentos energéticos. Em pouco tempo o hábito alimentar do planeta mudou e, mais rapidamente do que qualquer pessoa possa imaginar, as crianças começaram a engordar... Por todos os lados, corriam crianças gordinhas, gritando alto e cheias de energia.



Energilda, segura e feliz, reuniu as outras fadas e disse:

– Viram só os resultados? Por todos os cantos do planeta, as crianças engordaram comendo carboidratos. E vocês, agora, concordam em que eu devo ser eleita a Fada Chefe, a Rainha, a poderosa?

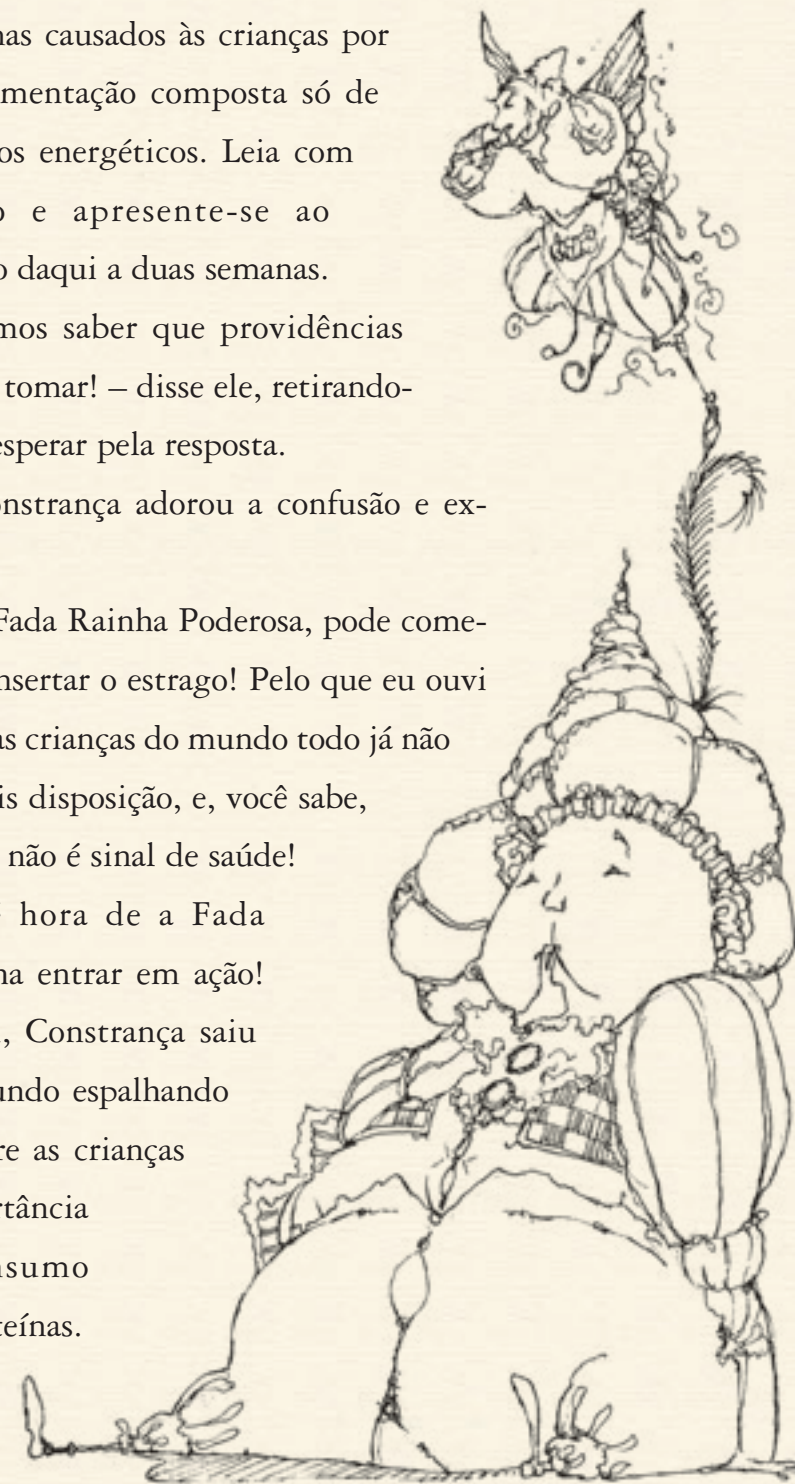
Mas, antes que as outras fadas pudessem responder, um Elfo da Saúde entrou correndo pela porta, carregando um enorme pergaminho:

– Energilda, Fada Amarela, este relatório é para você! Foi elaborado pelo conselho dos Elfos da Saúde e demonstra, tim-tim por tim-tim, todos os

problemas causados às crianças por uma alimentação composta só de alimentos energéticos. Leia com atenção e apresente-se ao conselho daqui a duas semanas. Precisamos saber que providências você irá tomar! – disse ele, retirando-se sem esperar pela resposta.

Constrança adorou a confusão e exclamou:

– Fada Rainha Poderosa, pode começar a consertar o estrago! Pelo que eu ouvi contar, as crianças do mundo todo já não têm mais disposição, e, você sabe, gordura não é sinal de saúde! Bem, é hora de a Fada Vermelha entrar em ação! E assim, Constrança saiu pelo mundo espalhando por entre as crianças a importância do consumo das proteínas.





As crianças, que já estavam realmente cansadas de se alimentar unicamente de farinhas e massas, acharam uma delícia voltar a comer carnes, queijos, ovos e feijão. Em pouco tempo, haviam

voltado ao seu peso normal, estavam coradas e novamente dispostas.

Constrança então decidiu reunir as outras fadas para apresentar resultados...

– Fadas Nutricionais, minhas futuras súditas. Venho hoje aqui apresentar o relatório da minha campanha e os resultados são... – começou a Fada Vermelha.

– ...Desastrosos – completou o Elfo da Saúde, surgido ninguém sabe de onde. – Entrego aqui outro pergaminho. As crianças do mundo estão doentes,

umas choram de dor de barriga, outras não dormem de tanta cólica. Fada Vermelha, fada construtora, você tem uma semana para apresentar ao conselho uma solução para este problema – disse ele, retirando-se sem esperar pela resposta.



Constrança ficou muito envergonhada e foi sentar-se junto a Energilda, pois Regulamenta já estava em pé fazendo seu discurso:

– Fadas do meu coração, como vocês já perceberam, quem ri por último ri melhor... Não adianta vocês quererem

discutir, pois a fada mais importante sou eu.

Vou começar minha campanha agora e, então, vocês vão ver como a saúde voltará

a reinar na Terra.





Assim sendo, Regulamenta saiu mundo afora pregando por entre as crianças o consumo exclusivo de legumes, verduras e frutas.

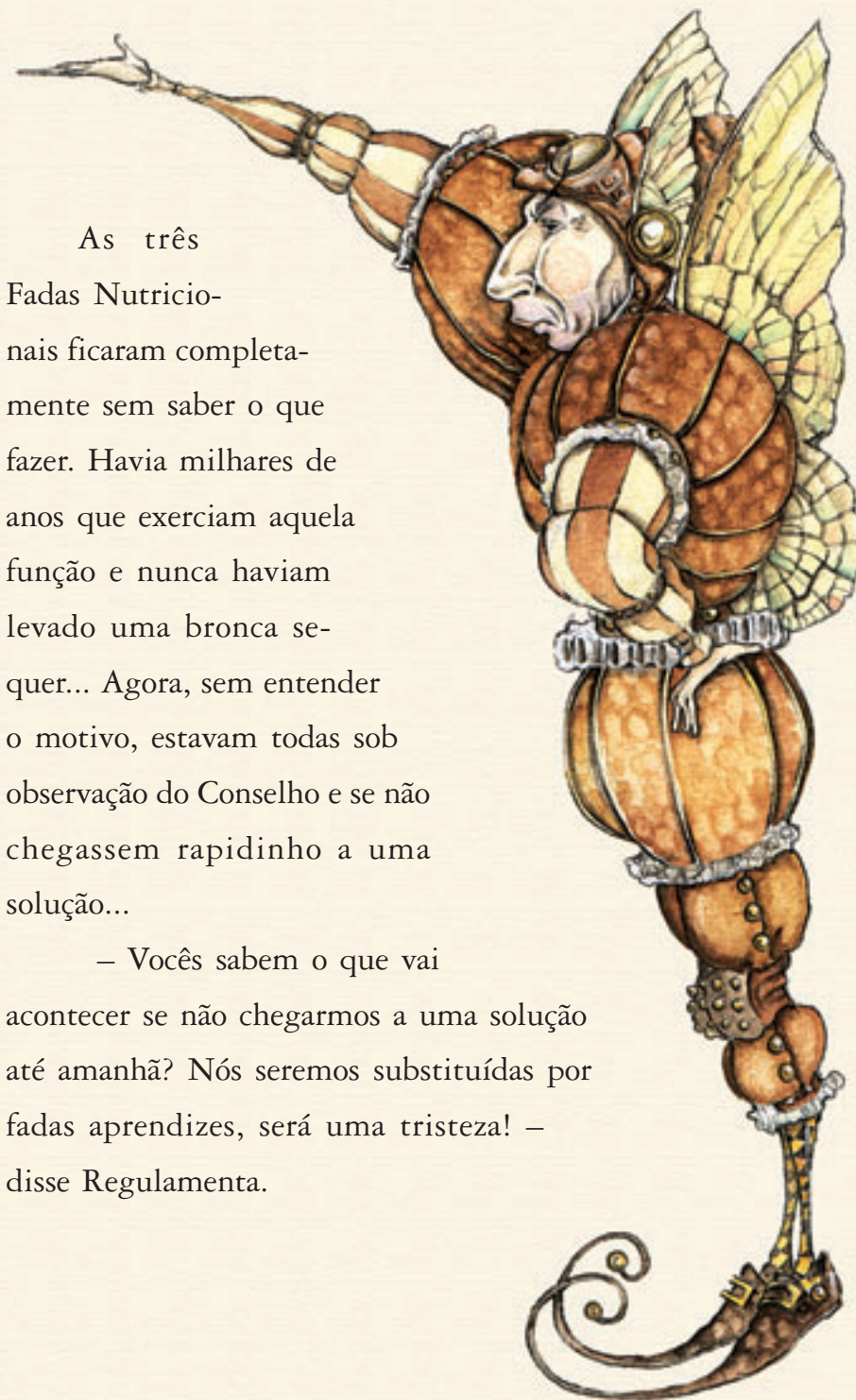
Os dias passaram e as crianças começaram a se sentir melhor. Regulamenta deu-se por satisfeita e chamou as fadas para mais uma reunião:

– Queridas, preparem minha coroa, serei eu a rainha. Olhem

para as crianças ao redor do mundo e...

– ...Vejam quantas crianças magrinhas, esverdeadas, querendo crescer! Fada Regulamenta, a senhora já deveria estar cansada de saber das conseqüências de sua ação e, por esta razão, nem vou lhe entregar um relatório-pergaminho. Nós do

Conselho dos Elfos da Saúde estamos cansados de tanta briga, tanta discussão. Vocês estão tomando atitudes completamente sem sentido. Esperamos as três Fadas Nutricionais no Conselho, amanhã, sem atrasos! – gritou o Elfo da Saúde, muito bravo, desaparecendo em seguida.



As três Fadas Nutricionais ficaram completamente sem saber o que fazer. Havia milhares de anos que exerciam aquela função e nunca haviam levado uma bronca sequer... Agora, sem entender o motivo, estavam todas sob observação do Conselho e se não chegassem rapidinho a uma solução...

– Vocês sabem o que vai acontecer se não chegarmos a uma solução até amanhã? Nós seremos substituídas por fadas aprendizes, será uma tristeza! – disse Regulamenta.

– Será uma grande injustiça. Como nós, Fadas Nutricionais, amigas, irmãs, companheiras, podemos estar passando por esta situação? Como nós... – começou Energilda, interrompendo sua fala ao se lembrar de um detalhe:

– Como nós pudemos ser tão bobas, tão egoístas, tão sem responsabilidade? Nós provocamos tudo isso com nossa briga pelo poder! Não estivemos trabalhando juntas nos últimos dias e, sem pensar na saúde das crianças, quisemos provar, umas para as outras, quem era a Fada Nutricional mais importante!

– É mesmo! Nossa briga pelo poder causou toda esta confusão, pois nós sempre soubemos da importância que cada uma tem na alimentação das crianças – disse Constraça.

– Pois é! Os grupos de alimentos têm sua função específica, e cada um deles complementa os demais.



Não podemos nem pensar em um organismo sadio que não tenha uma boa construção, e, para que cresça com vigor, é muito importante o consumo das proteínas, sob a responsabilidade da nossa querida Fada Vermelha, Constraça. Do mesmo modo, não se cresce sem combustível. Sem o consumo de alimentos energéticos nosso organismo não funciona bem. Neste ponto, entra o maravilhoso trabalho da Fada Amarela, Energilda, muito importante. E, para completar a boa alimentação, entro eu, a Fada Verde, a fada dos alimentos reguladores, responsável pelas frutas, verduras e fibras!

– O que nos leva a crer que brigar pelo poder quando se trata de saúde é uma besteira, ou melhor, brigar é uma besteira! O importante é sempre agirmos juntas. Nosso trabalho deve sempre levar em consideração que as crianças precisam de uma alimentação equilibrada e saudável – disse Energilda.

– Para que assim tenham sempre disposição para brincar, estudar e construir um mundo maravilhoso! – exclamou Regulamenta, abraçando as outras fadas.

Cientes da resposta que precisavam apresentar ao Conselho de Saúde no dia seguinte, as três Fadas Nutricionais saíram de mãos dadas mundo afora, como havia algum tempo já não faziam, e, juntas, explicaram às crianças a importância de se alimentar bem. Estavam mais unidas do que nunca.

No Conselho de Saúde, diante de muitos elfos, as fadinhas se desculparam, mas, como não podia deixar de ser, ouviram um belo sermão:

– Fadas Nutricionais, que belo papelão! Quanto transtorno causado e quanta confusão criada. Ainda bem que as coisas já estão entrando nos eixos e as crianças voltaram a comer de tudo, percebendo que uma alimentação balanceada é sempre o melhor caminho para uma vida saudável!

