



# Nini e Simão

## A aventura da alimentação

Título  
Nini e Simão: A aventura da alimentação

Texto  
© Ana Catarina Silva

Ilustrações  
© Ayu Putri

Coordenação da Edição  
© Alfarroba

Design  
Alfarroba

Impressão e Acabamento  
Diário do Minho

ISBN  
978-989-9068-05-6

Depósito Legal  
482 751/21

Data da Edição  
Maio 2021

uma edição da Alfarroba

Largo São João n.º 16 A, 1.º  
2890-028 Alcochete  
telefone: 210 998 223  
e-mail: [geral@alfarroba.com.pt](mailto:geral@alfarroba.com.pt)



[www.alfarroba.com.pt](http://www.alfarroba.com.pt)





**N**o tempo em que os legumes eram os heróis das histórias, existia uma menina muito, muito sábia, que todos conheciam por Nini.

Certo dia, quando ela ia a caminho da sua horta, encontrou o amigo Simão muito triste atrás de uma árvore. Ele contou-lhe que não percebia a razão de, com tantas gomas, tantos doces, tanta coisa boa, os pais, todos os dias, o obrigarem a comer sopa (e ele não gostava nada de sopa).

A Nini ficou preocupada, pois comer a sopa é essencial para o crescimento; ninguém se torna forte, saudável e inteligente sem legumes. Talvez o problema do Simão pudesse ser não saber qual a importância de uma alimentação adequada. Então, a Nini explicou-lhe: