



*Dra. Daniela Schneid Schuh*

Nutricionista pediátrica, pesquisadora e professora

# O COELHINHO POMPOM E A PÁSCOA MÁGICA



# UMA PÁSCOA CHEIA DE CARINHO E BOAS ESCOLHAS!

Olá, sou a nutricionista Daniela Schneid Schuh e meu trabalho é ajudar famílias a tornarem a alimentação das crianças mais saudável, sem culpa e sem dietas restritivas. Com mais de 10 anos de experiência em nutrição pediátrica, atendo crianças e adolescentes com excesso de peso de forma humanizada e prática, respeitando cada fase do desenvolvimento e as particularidades de cada família.

Meu consultório é pensado para acolher os pequenos e também é acessível para crianças com necessidades especiais. Aqui, o atendimento vai além da consulta: usamos materiais lúdicos e práticos, e as crianças podem até experimentar alimentos novos de forma divertida!

Também realizo atendimentos online, com a mesma qualidade do presencial, para ajudar famílias de qualquer lugar.

Se você deseja melhorar a alimentação do seu filho de maneira leve e sustentável, me acompanhe:

 [@nutricionistadaniela](https://www.instagram.com/nutricionistadaniela)

 [www.danielaschuh.com.br](http://www.danielaschuh.com.br)



*Dra. Daniela Schneid Schuh*

Nutricionista pediátrica, pesquisadora e professora



ANTES DA HISTÓRIA COMEÇAR, VAMOS REFLETIR UM POUCO...

PÁSCOA LEMBRA  
CHOCOLATE, NÃO É?

MAS SERÁ QUE DAR UM MONTE  
DE CHOCOLATE PARA AS CRIANÇAS  
É UM BOM PRESENTE? VAMOS  
PENSAR JUNTOS!

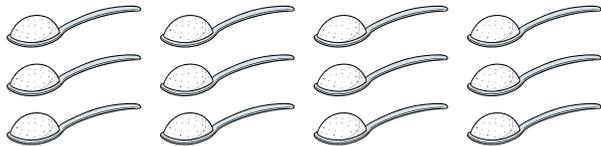
IMAGINE UM "OVO MÁGICO  
DO COELHINHO"



ELE É GRANDE, BRILHANTE E VEM COM UM BRINQUEDINHO  
DENTRO. MAS E O QUE TEM DENTRO DELE?

# O QUE HÁ DENTRO DESSE OVO?

AÇÚCAR EM EXCESSO!



UMA CRIANÇA QUE COME UM OVO INTEIRO PODE INGERIR ATÉ 12 COLHERES DE AÇÚCAR! ISSO PODE CAUSAR CÁRIES, GANHO DE PESO E DEIXAR A CRIANÇA AGITADA.



MUITO CONSUMISMO!  
SERÁ QUE UM OVO BONITO E GOSTOSO JÁ NÃO É O SUFICIENTE?



MUITA GORDURA!

ESSE CHOCOLATE TEM GORDURAS RUINS QUE FAZEM MAL AO CORAÇÃO E AUMENTAM O COLESTEROL.



ENTÃO, COMO PODEMOS TORNAR A PÁSCOA ESPECIAL DE UM JEITO MAIS SAUDÁVEL? VAMOS DESCOBRIR COM O COELHINHO POMPOM!

# O COELHINHO POMPOM E A PÁSCOA MÁGICA

POMPOM ADORAVA PREPARAR A PÁSCOA PARA AS CRIANÇAS.  
MAS UM DIA, ELE PERCEBEU ALGO ESTRANHO...

AS CRIANÇAS ESTAVAM GANHANDO TANTOS OVOS QUE  
ALGUMAS PASSAVAM MAL!



– "ISSO NÃO ESTÁ CERTO!" – PENSOU  
POMPOM.

– "A PÁSCOA PRECISA SER ESPECIAL, MAS  
NÃO SÓ COM CHOCOLATE!"



ENTÃO, POMPOM DECIDIU ESPALHAR NOVAS TRADIÇÕES PELO MUNDO. FOI ATÉ AS CASAS DAS AVÓS, DOS AVÔS, DAS TITIAS E DOS TITIOS E SUSSURROU:

– "O MELHOR PRESENTE DA PÁScoa NÃO É O CHOCOLATE. É O TEMPO QUE VOCÊS PASSAM JUNTOS!"



E ASSIM, AS FAMÍLIAS COMEÇARAM A FAZER COISAS INCRÍVEIS:

🐣 PINTAVAM OVOS COLORIDOS DE GALINHA, GESSO OU ISOPOR.

🔍 BRINCAVAM DE CAÇA AOS OVOS ESCONDIDOS PELO JARDIM.

🎵 CANTAVAM E DANÇAVAM MÚSICAS DE PÁSCOA.

🐰 VISITAVAM COELHINHOS E APRENDIAM SOBRE ELES.



ESCOLHIAM UM ÚNICO OVO LINDO E ENFEITADO, EM VEZ DE UMA CESTA CHEIA DE CHOCOLATES.



AS CRIANÇAS AMAVAM TUDO ISSO! E, QUANDO CRESCERAM, NÃO LEMBRAVAM DOS CHOCOLATES QUE COMERAM, MAS SIM DAS BRINCADEIRAS, DAS RISADAS E DO AMOR DA FAMÍLIA. POMPOM SORRIU SATISFEITO E, COM AS ORELHINHAS ANIMADAS, PERGUNTOU:

– "E VOCÊ? QUE TRADIÇÃO ESPECIAL VAI CRIAR NESTA PÁSCOA?"





*Dra. Daniela Schneid Schuh*

Nutricionista pediátrica, pesquisadora e professora

FIM  
FELIZ PÁSCOA!





# *Dra. Daniela Schneid Schuh*

Nutricionista pediátrica, pesquisadora e professora

