

Programa Eco-Escolas



Projeto Alimentação Saudável e Sustentável

# História de um alimento bio



Agrupamento de Escolas Professor Lindley Cintra

Escola E.B.1.Eurico Gonçalves

Trabalho realizado pelos alunos das turmas do 3º ano A e B, professores Célia Marques e Miguel Nobre.  
Coordenadora Eco-Escolas professora Filomena Anjo.

# Super Feijão



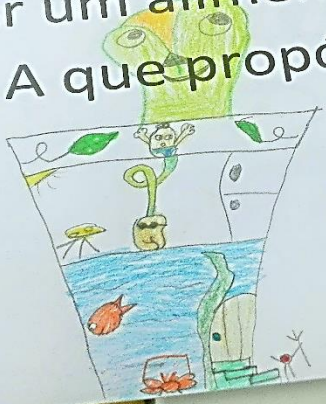
EB. Eurico Gonçalves  
Alunos do 3<sup>a</sup> e 3<sup>b</sup>



# ALIMENTAÇÃO

Semear um alimento biológico  
A que propósito?

-1



No mês de março  
Semeámos um feijão  
Já sabíamos que era bom  
Para a nossa alimentação!

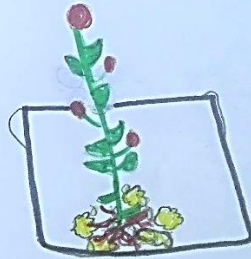
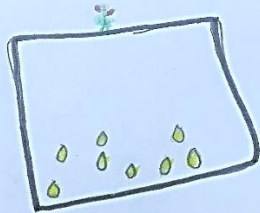
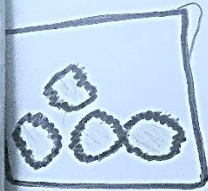


-2

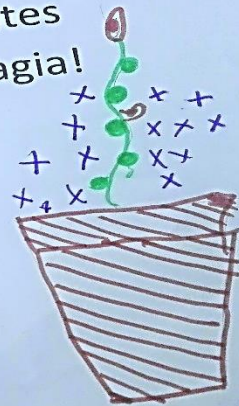


Entre copos, algodões e feijões  
Começámos uma sementeira  
Regámos e esperámos com grandes emoções  
De repente apareceram feijoeiros à maneira!

-3



Lá vieram os vasos e a terra  
Transplantámos as plantas com alegria  
Finalmente as nossas sementes  
Cresceram como se fosse magia!



Aprendemos ao mesmo tempo  
Estudando a pirâmide alimentar  
Que o feijão é uma leguminosa  
A não descuidar!

-5





Na sopa, cozido ou guisado  
É uma questão de cozinhado  
Branco, preto, frade ou encarnado  
Não fiques enfartado!

-6



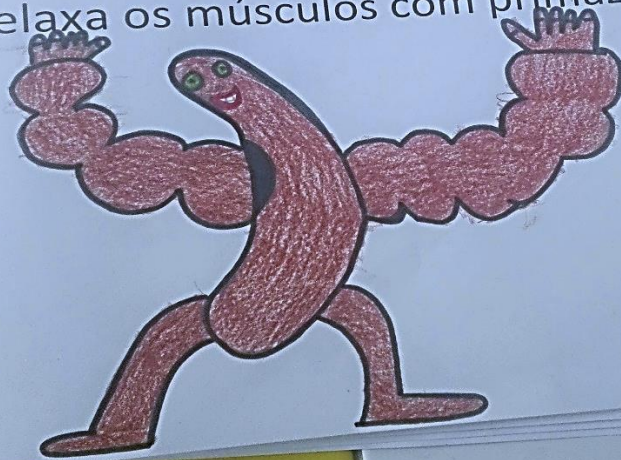


Percebemos que o feijão  
É amigo do coração  
Faz bem ao colesterol  
E evita cáries na dentição!



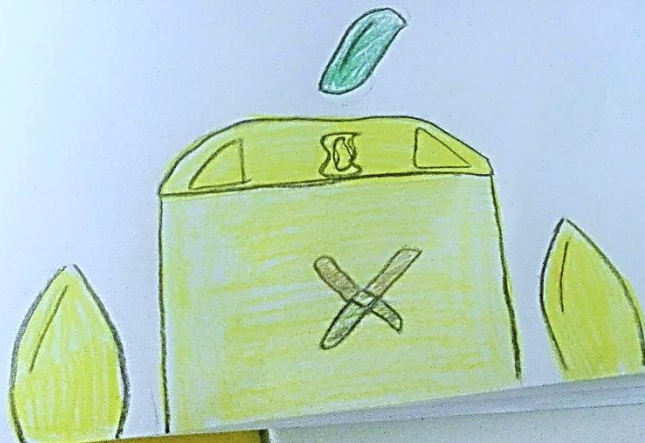
Fonte de vitamina B,  
Combate a anemia,  
Rico em potássio,  
Relaxa os músculos com primazia!

-8



Com os nossos feijoeiros  
Não encontramos ovos de ouro  
Mas compreendemos que o feijão  
É na alimentação um tesouro!

-9



Fim