

Qual é o Teu Super-Poder?



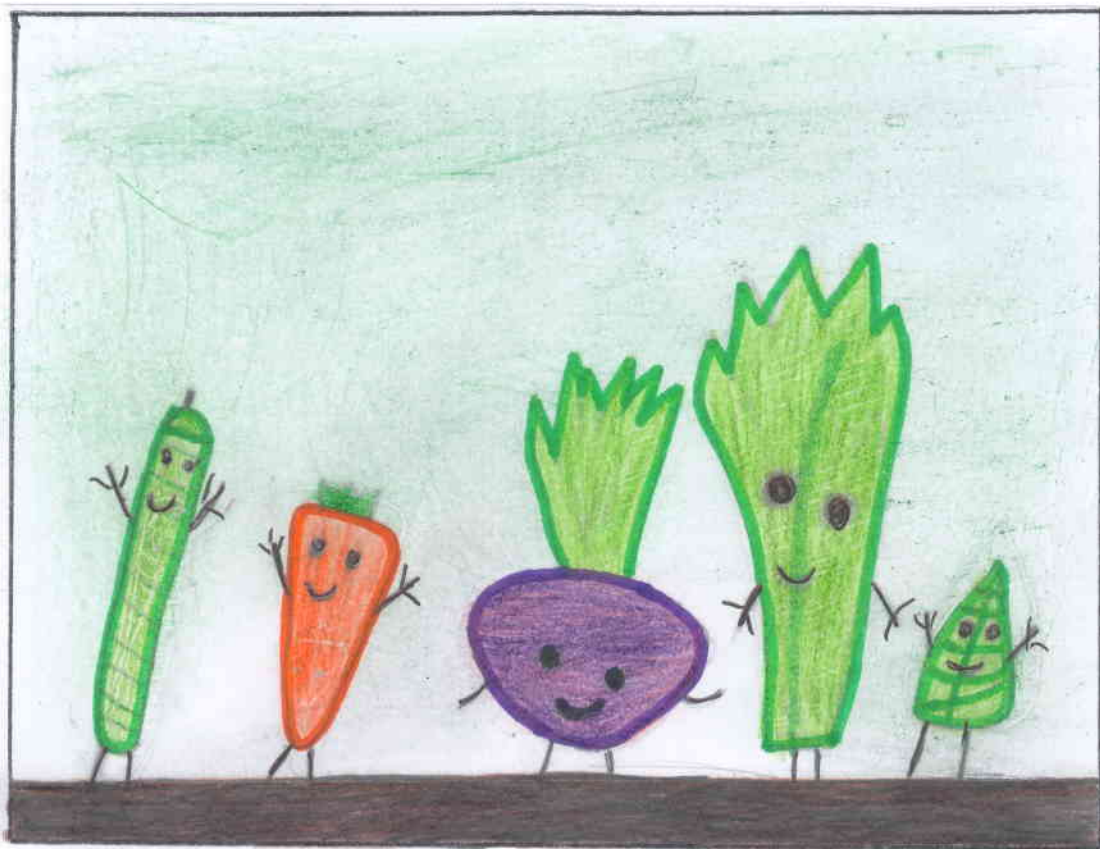
Narrador - Os alunos, da EB1/PE/Creche da Ribeira Brava, decidiram fazer um inquérito aos alimentos frutícolas e hortícolas, para saberem quais os seus Super- Poderes na alimentação das crianças. Para isso, deslocaram-se ao supermercado mais próximo para realizarem a sua pesquisa.

Quando lá chegaram, dirigiram-se à secção das frutícolas e das hortícolas e depararam-se com uma grande variedade de produtos multicolores, de várias formas e texturas.

Então, o menino João, que era o porta-voz do grupo, apresentou-se e cumprimentou:

João – Bom dia, a todos! Somos um grupo de alunos que quer saber quais são os vossos Super- Poderes na nossa alimentação e que contribuam para a nossa saúde.

Narrador – A esverdeada Curgete e a vistosa cenoura logo responderam:



Curgete e Cenoura – Somos elegantes com assimiláveis poderes. Somos ricas em água e em vitaminas A e B que favorecem o crescimento das crianças.

Curgete – Além disso, combato a obesidade infantil, porque possuo pouca gordura.

Cenoura – E o meu maior poder é fortalecer a vista, para que os meninos possam ver melhor.

Beterraba – (de ar convencido) Sou a Dona Beterraba e o meu Super- Poder é muito maior que o vosso, porque além de possuir as vitaminas B, C, potássio e carotenos, sou muito rica em ferro que dá energia aos meninos para poderem brincar e estudar em ficarem cansados.

Espinafre e Acelga – Ah!... Eu, Espinafre e a minha amiga Acelga somos o casal mais importante das sopas, porque somos muito ricos em vitaminas e em minerais.

João – E para que servem os vossos poderes?



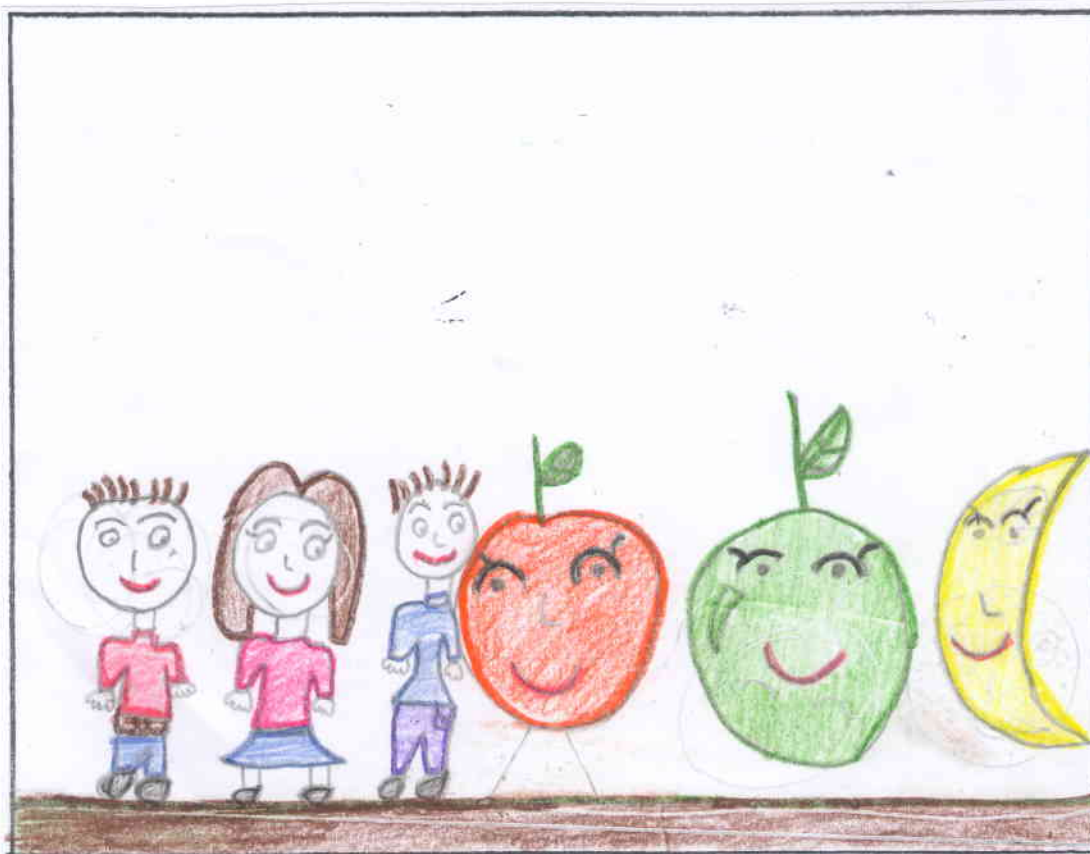
Hortaliças – Os nossos poderes fazem bem à visão, aos ossos, ao sangue, à digestão e a todo o sistema imunitário. Ou seja, se nos comerem, vão ficar cheinhos de saúde.

Grupo de alunos – Quer dizer que só vamos comer sopa?

Hortaliças – Não, não! Podem comer-nos em pizzas, sandes, saladas e sumos. Também podemos ser consumidas de várias formas como: cruas, assadas, cozidas e grelhadas.

João – Estamos a ver que os produtos hortícolas são Super- Poderosos! Mas agora vamos entrevistar os produtos frutícolas.

Narrador – Quando chegaram ao compartimento das frutícolas, os alunos ficaram admirados com a beleza de todo o seu colorido. Parecia um arco-íris perfumado e com agradáveis sabores.



João – Quero-vos entrevistar para saber qual a fruta com o maior Super-Poder para sobremesa na nossa escola.

Banana – (muito atrevida) Sou a Banana poderosa, porque sou riquíssima em vitaminas do complexo B e contendo muito potássio e, por isso, dou muita energia às crianças.

Laranja – Ah! Ah!... A Laranjinha é a mais poderosa, porque sou muito rica em vitamina C, ajudo no fortalecimento do sistema imunológico e prevenindo gripes e resfriados.

Maçã – Oh, amigas!... Eu sou muito melhor que vocês! Sou a Maçã Coradinha que além de ser rica em vitamina C, tenho uma boa concentração de fibras que contribuem para a regularidade intestinal e auxílio no controlo da glicemia. Meninos, já estão a perceber a razão pela qual sou muito requisitada para as sobremesas do vosso almoço.

Grupo de alunos – É verdade!... É quase todos os dias.



Pera – Meninos, sou a deliciosa Pera! Quero-vos alertar que é preciso variar a alimentação e cá estou eu para apresentar o meu Super- Poder. Tenho um sabor doce e agradável e sou conhecida por soltar o intestino. Além disso, sou rica em vitaminas do complexo B, que ajudam no bom funcionamento do sistema nervoso e digestivo.

Frutas – Podemos ser ingeridas de várias formas como em sumos, batidos geleias, doces, pudins, gelados e muito mais!

Grupo de alunos – Que bom!...

João– Afinal, não existe nenhuma fruta e nenhuma hortaliça com um Super-Poder total. Todos são Super- Poderosos. Temos de variar a nossa alimentação, para que todos os Super- Poderes, das frutícolas e das hortícolas, possam ajudar no crescimento e na saúde de todas as crianças.

Frutas e Hortaliças- Isso mesmo! O Super- poder de uma alimentação saudável e equilibrada está na variedade de alimentos.



João – Tenho que agradecer, em meu nome pessoal e em nome de todos os alunos da EB1/PE/C da Ribeira Brava toda a informação e sabedoria que nos deram.

Grupo de alunos – Vamos agradecer com uma grande salva de palmas.

Narrador – A partir desse dia, todos os alunos começaram a comer as variadas sopas e a saborear as deliciosas frutas com gosto, sem desperdícios e com vontade. Começaram a variar e a respeitar todas as ementas, para o bem da sua saúde e bem-estar.

Trabalho elaborado pelos alunos do 3ºano, Turma A, no âmbito do projeto do ECO- ESCOLAS, Desafios2021, Alimentação Saudável e Sustentável