Diálogo entre um legume e um fruto para serem vendidos

O nosso Super Poder

- Olá eu sou, uma fruta, a Cereja e tu como te chamas?

- Eu sou, um legume, a alface. Estamos aqui tão perto uma da outra, vamos conhecer-nos melhor?

- Sim vamos.

- Então diz-me como chegaste até aqui?

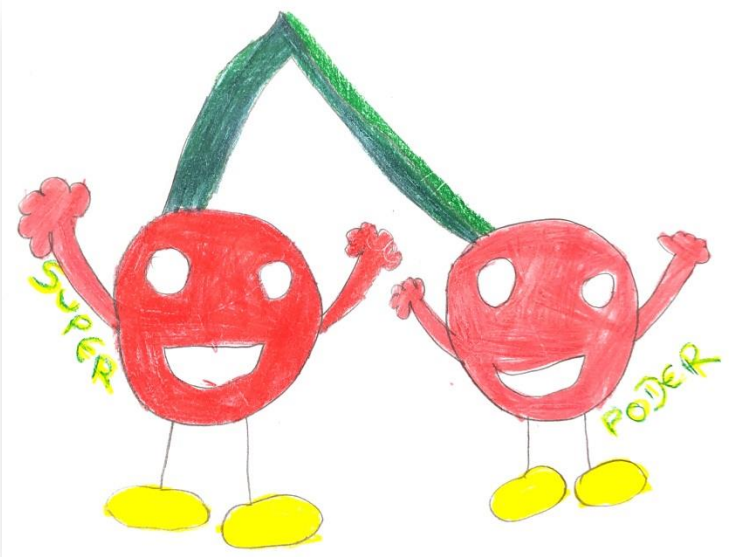
-Eu vim da horta da D. Joaquina, na zona da Vilariça.

-Oh! Eu vim da plantação da Cooperativa Agrícola da minha terra, a minha árvore chama-se cerejeira.

As crianças adoram-me, brincam comigo de brincos e de batom. Sou vermelhinha não vês?... e sou muito saborosa!

- Sim eu sei, que até fazem uma festa em teu nome- Festa da Cereja em Alfândega da Fé.

-As pessoas usam-me em muitos pratos da culinária. E tu onde nasceste?



- Eu sou um legume, sou semeada a minha mãe é uma planta anual que precisa de ser cultivada. Só existo numa época do ano. Nós devemos ser comidas na nossa época, pois é quando temos mais vitaminas e minerais.

- Estou a gostar de te ouvir, algumas coisas eu não sabia. Podemos ser amigas.

-E tu cereja quando é que nasces?

-Eu começo a aparecer em princípios de maio, junho, dizem que temos um sabor delicioso quando madurinhas. Olha amiga, prevenimos muitas doenças e as pessoas demoram mais a envelhecer. Também tenho fibras potássio, ferro magnésio, cálcio e vitaminas A e C que é muito importante, para não termos doenças gripes e etc…

-Olha lá cereja eu sou um alimento ideal para as crianças consumirem, tenho magnésio, fibras, cálcio, fósforo, potássio, vitamina A e caroteno. Ajudo a fortalecer o sistema imunitário faço bem

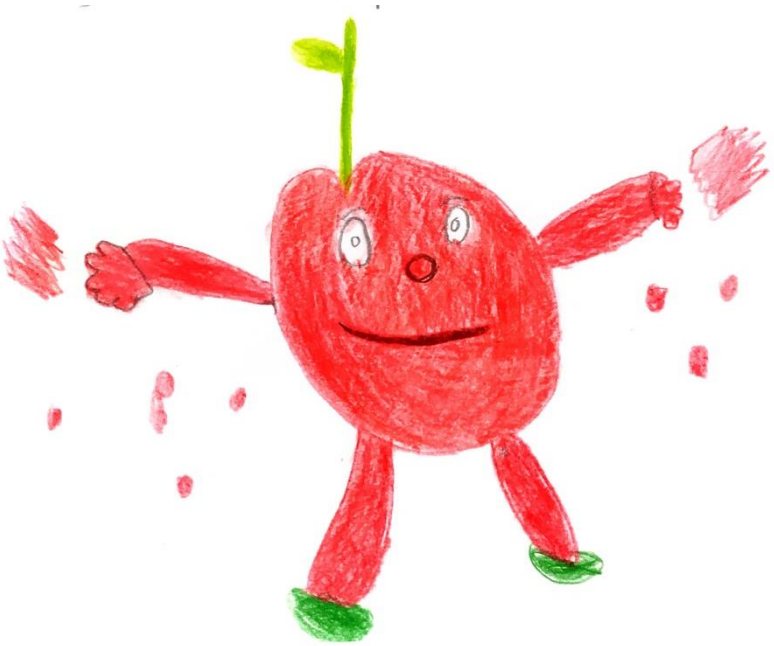
aos olhos, à pele, torno os ossos mais fortes e dou muita energia a quem me come - Tenho um Super Poder.

- Estou curiosa como é que te comem?
- Olha amiguinha a maior parte come-me em saladas, mas também posso ser comida em sopas.
- Estou a pensar tu deves ser utilizada nas refeições e eu posso ser uma sobremesa.
- Se juntarmos amigas, os nossos poderes damos um grande Super Poder a quem nos comer.

Turma de 2º ano

FIM

A revolta das cores



Num belo dia de sol, a Cereja e o Rabanete zangaram-se com outros frutos e legumes
e diziam:

- Nós somos melhor que vós, somos bonitos, vermelhinhos, roxinhos e todos os meninos gostam de nós. A nossa cor é a melhor que há.
- Cala-te! dizia a maçã seu nabo empinado.

- Nabo empinado! Eu sou o rabanete sua tonta! e começou a cantarolar eu sou melhor que todos, eu sou melhor que todos, ajudo as pessoas a não ficarem constipadas, dou mais energia às crianças para brincar, ajudo a ter ossos e dentes mais fortes, ajudo a ter melhor memória. E a cereja ajuda a ver melhor, torna o nosso corpo mais forte e as pessoas ficam mais calmas.

Um pouco irritados a cenoura e o alho-francês:

- Olha, olha, maçã o que é que eles querem? As bolinhas vermelhas ficam logo maduras, o rabanete empinado

apodrece a vida dela e dele acaba depressa. Agora nós entramos nas boas sopinhas e tu na boa tarte de maçã.

A cereja e o rabanete

- Gostamos pouco de frutos e legumes cor de laranja e amarelados.

-Ó menina cereja e menino rabanete todos os legumes e frutos são muito importantes para uma alimentação saudável e para proteger o organismo das doenças. Não sejam vaidosos amigos.

Tive uma ideia disse a maçã:

Vamos fazer uma festa e mostrarmos às crianças como nós somos importantes e uma coisa que todos temos é que somos biológicos.

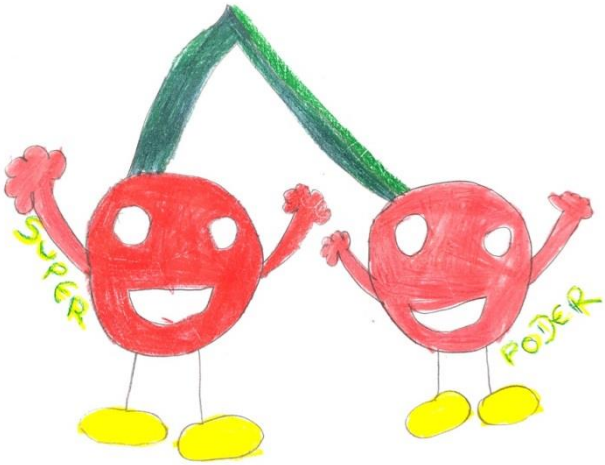
- Bio bio quê? Perguntou a cereja.

- Quer dizer que não tivemos produtos químicos para crescer.

-Afinal, todos juntos somos mais fortes, pois conseguimos ajudar as crianças. Os legumes e frutos nunca mais se separaram e zangaram e tornaram-se os grandes **SUPER PODERES.**

FIM

Turma 3º ano



-