



# INFORMATIVO APOEMA

www.apoema.com.br

ANO 1 - VOL27 - 20/AGO-2009

## Palavras borboletas: poemas

### Suco em poema

Bere Adams

Para um bom suco preparar

Boas frutas precisará

Laranja, maçã, mamão

Melancia, abacaxi ou melão

(Ou outras de sua região)

Primeiro lave bem as frutas

Se for mamão, maçã

Melancia ou melão

Descasque, corte em pedaços

E use o liquidificador

Se for laranja, bergamota ou limão

Use o espremedor

Depois das frutas batidas,

Ou espremidas,

O suco estará pronto

Para ser saboreado.

O ideal é beber o suco

Em seu sabor original

Mas você pode adoçar

Com adoçante natural

Açúcar mascavo ou mel

Beba o suco lentamente

Sentindo bem o sabor

Esse suco mata a sede

Faz muito bem à saúde

E traz um suave frescor

### A importância das frutas, verduras e legumes

Apesar de vivermos em um país tropical, com grande diversidade de frutas, legumes e verduras, os brasileiros não consomem esses alimentos como deveriam. Para que esses alimentos possam contribuir para prevenção de doenças crônicas, o consumo mínimo recomendado pelo ministério é o de 400 gramas por dia, considerando-se uma dieta de 2000 Kcal. Isso significa aumentar em pelo menos três vezes o consumo médio atual da população.

Fonte: Boletim eletrônico da Assessoria de Comunicação Social do Ministério da Saúde.

### Sugestão de atividades:



#### Sucos saudáveis

Hoje em dia sabemos que os refrigerantes podem provocar danos para nossa saúde, então, recomendamos trocar por sucos naturais, pois as frutas e verduras são muito saudáveis. Saiba como as frutas ajudam na nossa saúde:

“Suco de maçã: é um dos mais saudáveis. A fruta ajuda a regular o organismo.

Suco de uva: ajuda a reduzir o colesterol e melhora a circulação sanguínea.

Suco de melancia: ajuda na boa circulação do sangue.

Suco de abacaxi: Um remédio para má digestão, ajuda a controlar o colesterol no sangue e contribui para o bom funcionamento da vesícula biliar.

Suco de banana, pêra e alface: esses três ingredientes juntos ajudam na insônia.

Suco de mamão: ajuda a manter o intestino funcionando corretamente.

Suco de laranja com couve: bom para anemia.”

Fonte: (<http://www.semprefeminina.com.br/saude/a-importancia-dos-sucos-naturais/>)



#### Desenvolvimento:

- Trabalhe o texto com seus alunos e faça atividades diversificadas: desenhos sobre frutas; pesquisas em grupo, onde cada grupo elege uma fruta para estudar e depois apresentar; elabore um painel com ilustrações de frutas com seus respectivos nomes; visite uma fruteira ou um mercado que venda frutas (se há esta possibilidade).

- Peça que seus alunos tragam frutas para o lanche e aproveite este momento para troca de ideias e experiências sobre as frutas que trouxeram. Se possível, organize-se para fazer sucos em sala de aula. Aprendizado envolvendo sentidos torna-se mais significativo.

### Dica importante:

Fresca ou seca, a fruta tem os nutrientes de que você mais precisa para se sentir bem. Um estudo realizado pela Unicamp comprovou que as fibras protegem o estômago contra as úlceras e gastrite, combatem o colesterol e contribuem para o bom funcionamento do intestino. Além de atuar como uma espécie de revestimento. Eis um bom motivo para incluir frutas no seu cardápio.

Fonte: (<http://www.semprefeminina.com.br/saude/fruta-um-alimento-de-fibra/>)

#### Datas especiais de AGOSTO

05 - Dia Nacional da Saúde

09 - Dia Internacional dos Povos Indígenas

14 - Dia do Combate à Poluição

28 - Dia da Avicultura

29 - Dia Nacional do Combate ao Fumo

#### Informativo elaborado por:

Projeto Apoema: [www.apoema.com.br](http://www.apoema.com.br)

Redação: Bere Adams

Jornalista Resp.- Alice G. Adams

Contato: [bere@apoema.com.br](mailto:bere@apoema.com.br)

[alice@apoema.com.br](mailto:alice@apoema.com.br)