



ESTAÇÃO
PRIMAVERA

**Frutas,
Legumes e
Verduras
da época**

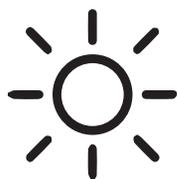
**CRUZADINHA
CAÇA-PALAVRAS
DESENHO**



 **Aedas**

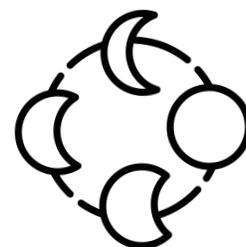


O QUE É O QUE É?



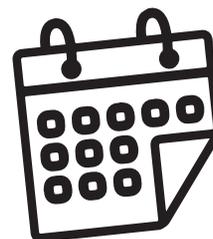
SAZONALIDADE

VOCÊ SABIA QUE CADA ALIMENTO POSSUI SUA ÉPOCA DE PLANTIO?



ISSO SIGNIFICA QUE A PRODUÇÃO DOS AGRICULTORES É ROTATIVA, ELES SEGUEM O CHAMADO CALENDÁRIO SAZONAL, QUE DETERMINA A ÉPOCA DE CADA FRUTA, VERDURA E LEGUME.

OU SEJA, OS ALIMENTOS POSSUEM MOMENTOS ESPECÍFICOS PARA SEREM CULTIVADOS E PARA SUA COLHEITA.

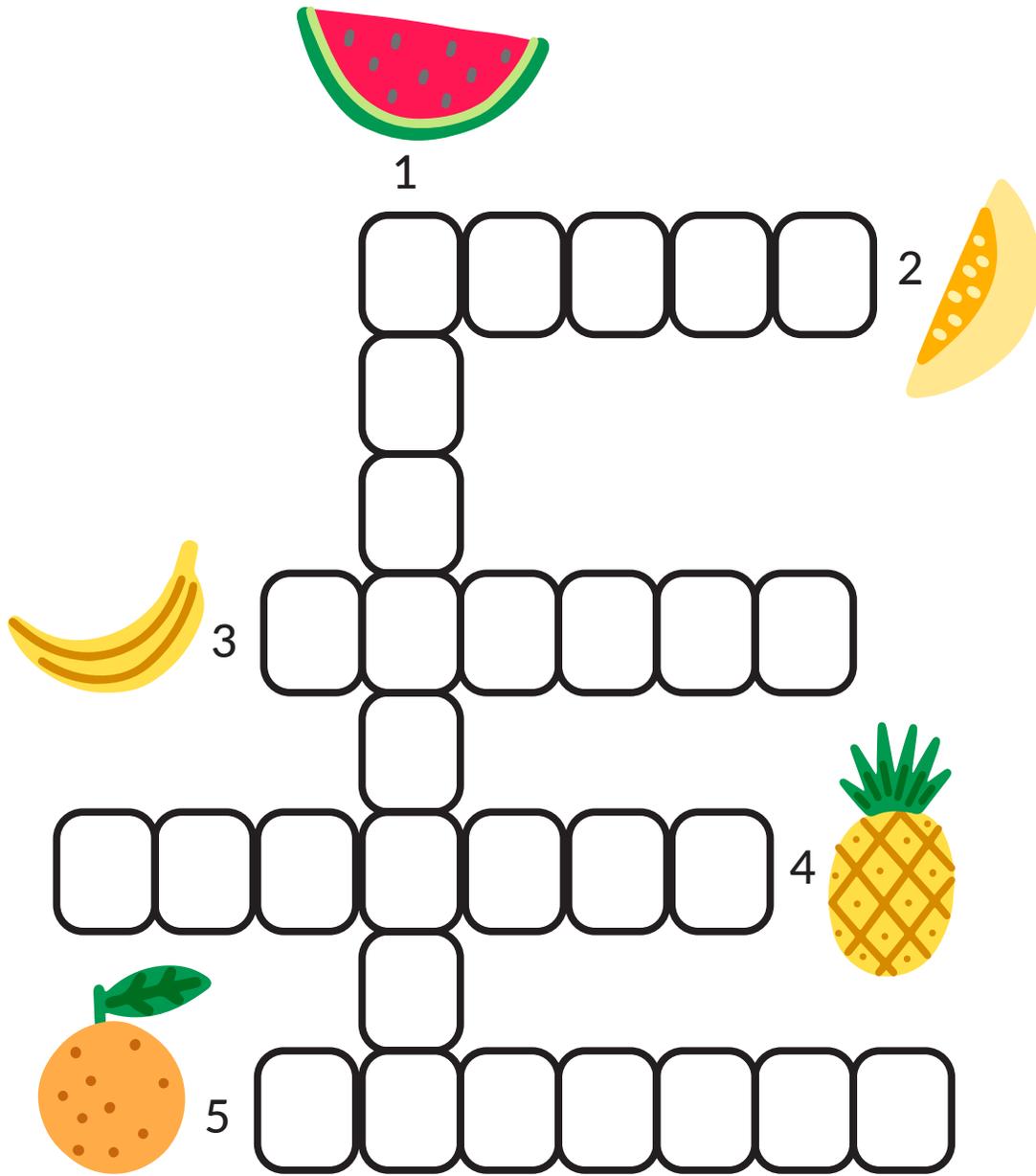


RESPEITAR AS CONDIÇÕES CARACTERÍSTICAS DE CADA ALIMENTO SIGNIFICA QUE O RESULTADO SERÁ UMA PRODUÇÃO SAUDÁVEL E MUITO MAIS SABOROSA.

E PENSANDO NA NUTRIÇÃO DO NOSSO CORPO, PROPORCIONA MUITOS BENEFÍCIOS E UMA ALIMENTAÇÃO MUITO MAIS NUTRITIVA.



#CRUZADINHA



PREENCHA A
CRUZADINHA
COM AS FRUTAS
DA ÉPOCA



VERDURAS DE NOVEMBRO

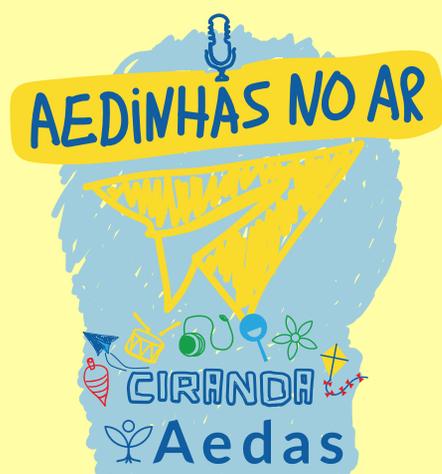
AS VERDURAS TAMBÉM TÊM SUA ÉPOCA CERTA! EM NOVEMBRO TEMOS:

ALHO- PORÓ, ALMEIRÃO, BRÓCOLIS, CEBOLINHA, ENDÍVIA, ERVA-DOCE, ESPINAFRE E FOLHA DE UVA.



VOCÊ SABIA?

O BRÓCOLIS É UM DOS ALIMENTOS MAIS RECOMENDADOS PARA COMPLEMENTAR A NUTRIÇÃO DAS CRIANÇAS. ELE AJUDA A PREVENIR DOENÇAS, COMBATE A PRISÃO DE VENTRE E REDUZ RISCO DE OBESIDADE!



www.aedasmg.org/ciranda

OUÇA NOSSO PROGRAMA DE RÁDIO! Queremos sua participação também na rádio Aedinhas!

 31 99504-0688

AUTOR: DHEIMES MOURA

SALADA DA REPARAÇÃO

SALADA DA REPARAÇÃO
PRESTE ATENÇÃO CRIANÇADA
NO QUE AGORA VOU FALAR
DA REPARAÇÃO INTEGRAL?
EM OITO PONTOS EXPLICAR
E PRA FICAR MAIS SABOROSO
COM ALIMENTOS COMPARAR

SE A FOME BATE LOGO
E O ALMOÇO NÃO TÁ NO PONTO
COMO AQUELE BISCOITINHO
PRA AGUENTAR ESSE AFRONTO
ASSIM É A MITIGAÇÃO
PARA A LUTA UM DESCONTO.

AGORA É MAMÃO COM AÇÚCAR
FALAR DE RESTITUIÇÃO
DANIFICADOS E PERDIDOS
É PRECISO REPARAÇÃO
DOS BENS QUE SE TINHA
CASA, ESCOLA OU FOGÃO.

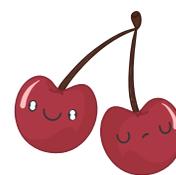
SE O LEITE SE DERRAMOU
NÃO CHORE DESESPERADO
LUTE POR INDENIZAÇÃO
PARA O BEM SER COMPENSADO
ASSIM TU VAI SER FELIZ
DE BARRIGÃO ESTUFADO

SE INDENIZADO NÃO FOR
PRESTE ATENÇÃO NESSA DICA
A RESPOSTA AQUI COMBINA
COMO CANELA E CANJICA
FALO DA COMPENSAÇÃO
ONDE OUTRO BEM SE APLICA.

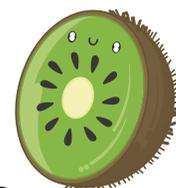
PRA VIDA VOLTAR A SER
IGUAL COMO ERA ATRÁS
A REABILITAÇÃO VEM TRAZER
COMO ALIMENTO EFICAZ
FORÇA PARA A RETOMADA
DE TODOS VIVERES NORMAIS.



O CORDEL TÁ ACABANDO
PORÉM VEJA SE NÃO COLA
PARA O AMARGO NÃO-REPETIR
A LUTA TEM QUE SER AGORA
POIS BOM MESMO É REPETIR
SÓ MERENDA NA ESCOLA



PAI E MÃE FICAM ALEGRES
QUANDO O FILHO COME TUDO
ARROZ, FEIJÃO E SALADA
JOGA A FOME PR'OUTRO MUNDO
PARA ASSIM PODER SORRIR
SATISFEITO E PANÇUDO



GALERA TOME CUIDADO
NÃO VÃO BUSCAR O PIOR
COMAM FRUTAS, BEBAM ÁGUA
PRA UMA SAÚDE MAIOR
E DEPOIS DE REPARADA
A VIDA É MUITO MELHOR



SEM VIAJAR NA MAIONESE
E SEM FALAR ABOBRINHA
TROUXE AQUI ESSE CORDEL
PRO GRANDÃO E CRIANCINHA
QUE A REPARAÇÃO INTEGRAL
ELA É NOSSA: TUA E MINHA



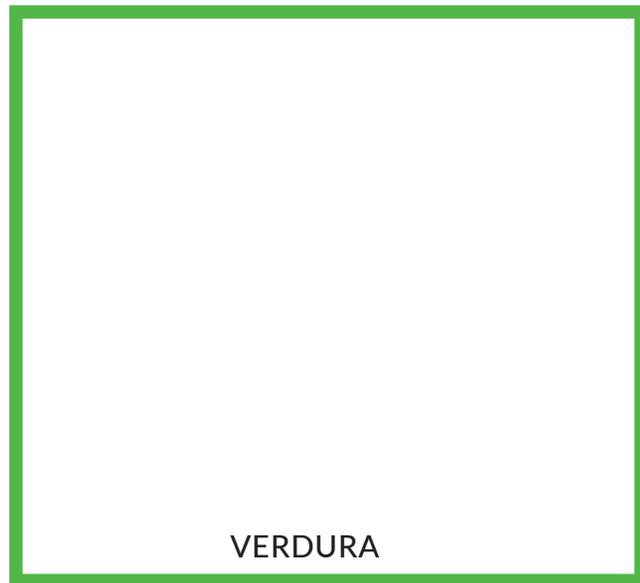
VAMOS DESENHAR?



DESENHE NOS QUADROS A FRUTA E A
VERDURA QUE VOCÊ MAIS GOSTA OU A
QUE VOCÊ MENOS GOSTA.

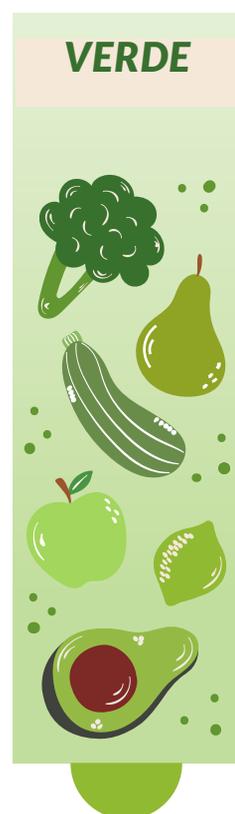
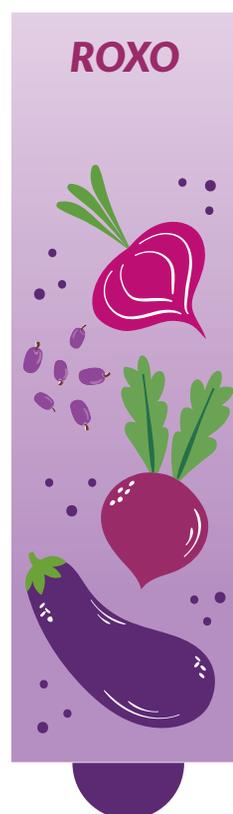


FRUTA



VERDURA

ARCO-ÍRIS DOS VEGETAIS



VAMOS FAZER UM LIVRO?

Compartilhe um pouquinho da história do lugar onde você vive ou costuma ir. Mas como?

1. Tire uma **foto** ou faça um **desenho** do seu lugar preferido.



2. Na legenda colocar seu **nome** e **idade**, sua **cidade*** e seu **bairro**, e contar pra gente o porquê de você gosta tanto do lugar que escolheu.

3. Envie pra Ciranda Aedas:

 31 97160-4704



*Crianças dos municípios:

Brumadinho
Mário Campos
Betim
Juatuba
Igarapé
São Joaquim de Bicas

 aedasmg.org/paraopeba  [aedasmg](https://www.instagram.com/aedasmg)  [Aedasmg](https://www.facebook.com/Aedasmg)  [aedasmg](https://www.youtube.com/aedasmg)

www.aedasmg.org/ciranda

TEXTO: Scarlet Souza e Verilucy Brito | DIAGRAMAÇÃO: Valmir Macêdo

FOTOS: Luana Farias, Jaddy Talyssa e Isabela Alessandra | ILUSTRAÇÕES: Freepik

EQUIPE PEDAGOGIA: Luana Farias (Coordenação R1) e Fabio Accardo (Coordenação R2),

Dheimes Moura, Janaína Rocha, Scarlet Souza, Tatiane Valente e Verilucy Brito

 **Aedas**