



ESTAÇÃO
PRIMAVERA

**Frutas,
Legumes e
Verduras
da época**

**CRUZADINHA
CAÇA-PALAVRAS
DESENHO**



 **Aedas**

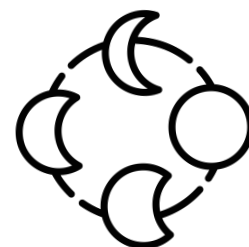


O QUE É O QUE É?



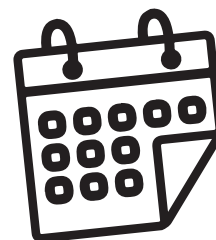
SAZONALIDADE

VOCÊ SABIA QUE CADA ALIMENTO POSSUI SUA ÉPOCA DE PLANTIO?



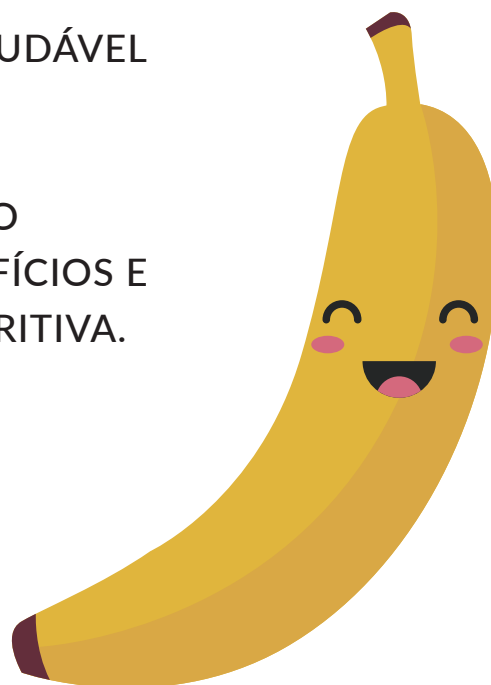
ISSO SIGNIFICA QUE A PRODUÇÃO DOS AGRICULTORES É ROTATIVA, ELES SEGUEM O CHAMADO CALENDÁRIO SAZONAL, QUE DETERMINA A ÉPOCA DE CADA FRUTA, VERDURA E LEGUME.

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

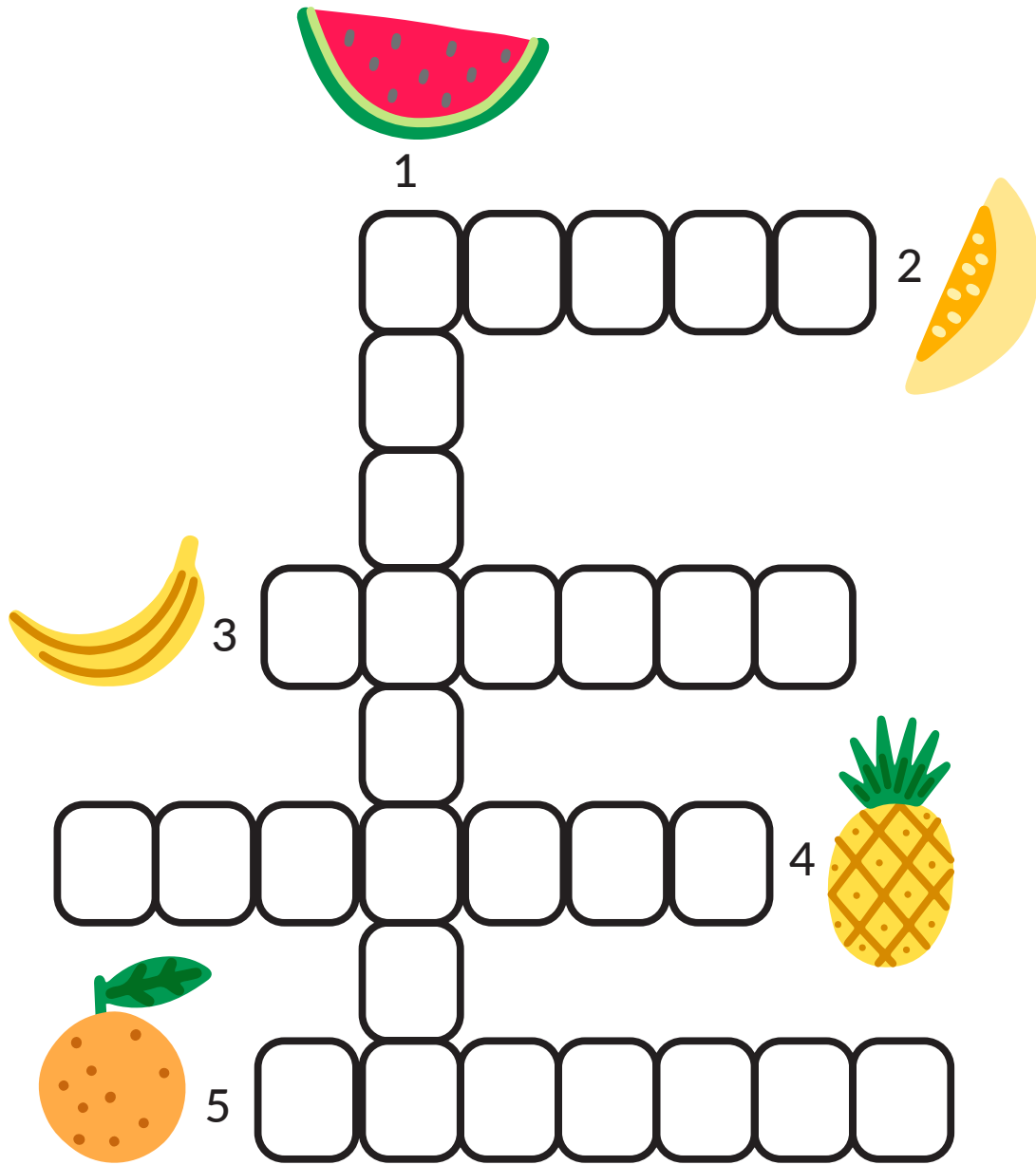


RESPEITAR AS CONDIÇÕES CARACTERÍSTICAS DE CADA ALIMENTO SIGNIFICA QUE O RESULTADO SERÁ UMA PRODUÇÃO SAUDÁVEL E MUITO MAIS SABOROSA.

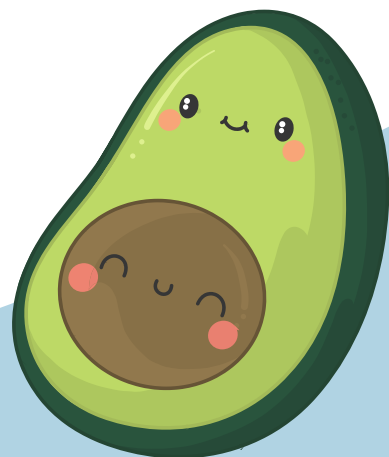
E PENSANDO NA NUTRIÇÃO DO NOSSO CORPO, PROPORCIONA MUITOS BENEFÍCIOS E UMA ALIMENTAÇÃO MUITO MAIS NUTRITIVA.



#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!



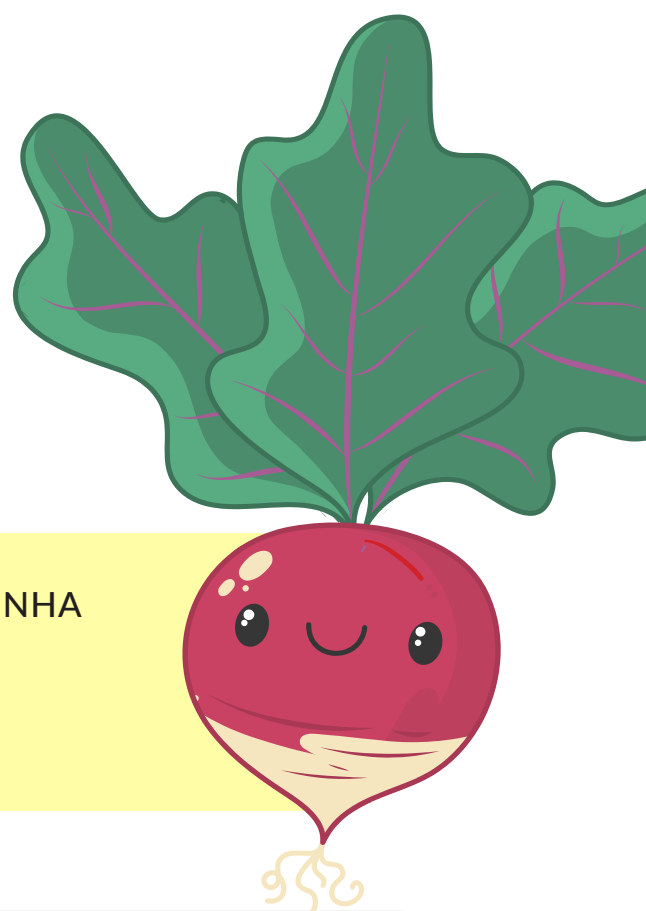
www.aedasmg.org/ciranda

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

 31 99504-0688

CAÇA-PALAVRAS

VAMOS BRINCAR UM POUCO?
 QUERO VER QUEM ADIVINHA OS
 NOMES DOS LEGUMES DA ÉPOCA
 QUE ESTÃO ESCONDIDOS EM
 NOSSO CAÇA-PALAVRAS.



- RABANETE - BETERRABA - MAXIXE - ABOBRINHA
- BERINJELA - PIMENTÃO - CARÁ - TOMATE
- CENOURA - PEPINO

L	A	R	A	C	Y	T	R	A	B	A	N	E	T	E
F	E	F	B	E	T	E	R	R	A	B	A	D	O	M
I	X	I	M	E	I	B	A	L	A	I	O	L	M	A
L	I	N	R	G	X	E	J	O	I	Ç	D	F	A	Z
E	X	K	H	I	O	R	N	S	C	N	J	K	T	A
F	A	B	O	B	R	I	N	H	A	L	B	E	E	R
R	M	Z	H	B	P	N	Q	B	F	I	O	D	I	U
S	A	P	O	E	R	J	S	O	L	I	C	T	M	O
X	M	N	P	D	T	E	L	L	G	O	A	N	S	N
A	L	U	A	R	H	L	R	A	F	T	R	N	E	E
P	I	M	E	N	T	A	O	D	I	A	A	M	E	C



VIRE DE PONTA
 CABEÇA E
 CONFIRA O
 GABARITO!

C			V				O	V	T	N	E	M	I	P
E			R				L							
N			A				E			p				
O			C				J			E				
U							N	p					M	
R	E					A	H	N	R	I	B	O	B	A
T	A						N	R						X
A							O	E						I
M								B						X
O								E	T	E	B	E	T	E
E			A	B	A			R	A	B	A	N	E	T

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

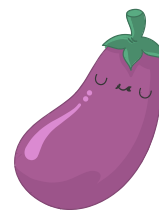
SE A FOME BATE LOGO
E O ALMOÇO NÃO TÁ NO PONTO
COMO AQUELE BISCOITINHO
PRA AGUENTAR ESSE AFRONTO
ASSIM É A MITIGAÇÃO
PARA A LUTA UM DESCONTO.

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

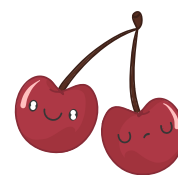
SE O LEITE SE DERRAMOU
NÃO CHORE DESESPERADO
LUTE POR INDENIZAÇÃO
PARA O BEM SER COMPENSADO
ASSIM TU VAI SER FELIZ
DE BARRIGÃO ESTUFADO

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

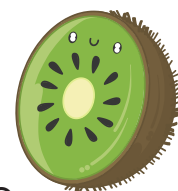
PRA VIDA VOLTAR A SER
IGUAL COMO ERA ATRÁS
A REABILITAÇÃO VEM TRAZER
COMO ALIMENTO EFICAZ
FORÇA PARA A RETOMADA
DE TODOS VIVERES NORMAIS.



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



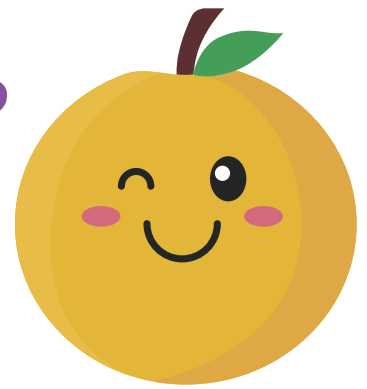
GALERA TOME CUIDADO
NÃO VÃO BUSCAR O PIOR
COMAM FRUTAS, BEBAM ÁGUA
PRA UMA SAÚDE MAIOR
E DEPOIS DE REPARADA
A VIDA É MUITO MELHOR



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



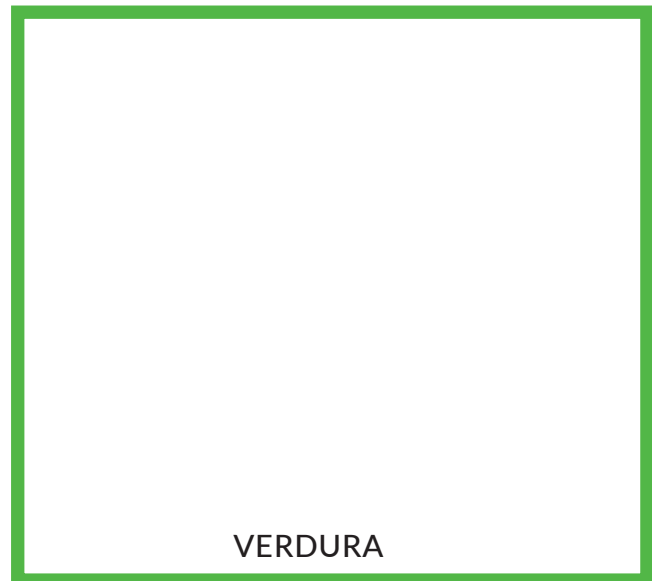
VAMOS DESENHAR?



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

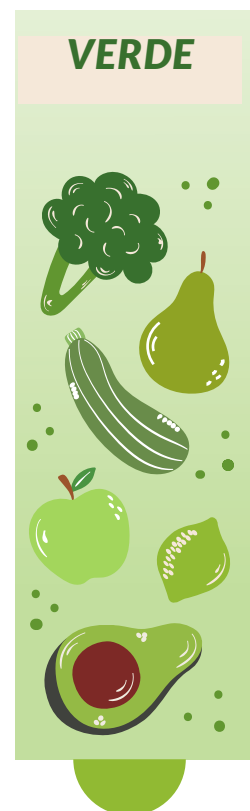
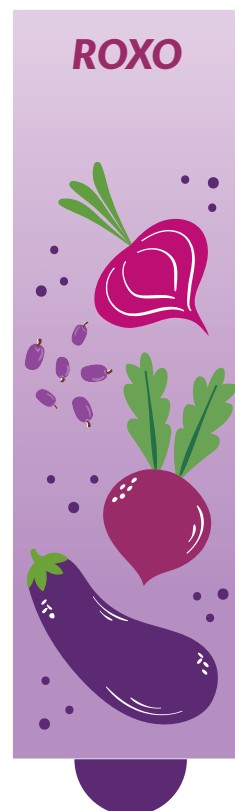
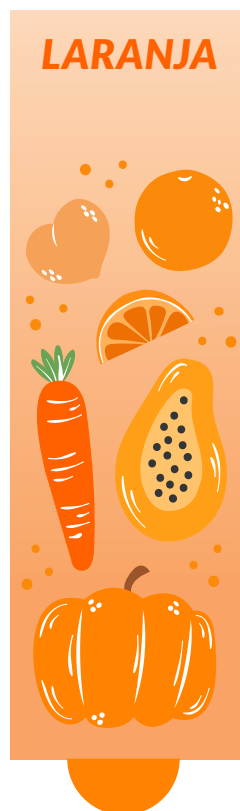


FRUTA



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**