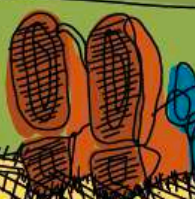


2

# ALIMENTA-TE SEM PORQUÊS!

UM DIA NA QUINTA





A alimentação saudável é um princípio para todos!

As vitaminas, minerais, hidratos de carbono, proteínas, gorduras, fibras e água são essenciais para uma boa saúde.

Nós, crianças, necessitamos de diferentes quantidades de nutrientes específicos, de acordo com a nossa idade, porque é nos primeiros anos de vida que o desenvolvimento cognitivo, comportamental e físico têm lugar. Uma alimentação saudável é muito importante para garantir um desenvolvimento ideal!

Uma alimentação equilibrada contribui para:

- Promover um bom crescimento
- Desenvolver o nosso cérebro
- Prevenir a obesidade infantil

E vai incentivar-nos a fazer escolhas saudáveis na nossa vida futura.

Mesmo sabendo da sua importância, manter uma alimentação saudável na nossa vida pode ser um grande desafio para os nossos pais!

Esta nossa coleção vai ajudar-te a conhecer melhor os alimentos que comes, a forma como são cultivados e produzidos, e quais os seus benefícios.



Alimenta-te a Brincar,

A Gertalina.

*Gertalina*

## QUINTA

Vamos visitar uma quinta e conhecer o Galochas

Galochas diz: - é da quinta que vem 99% dos alimentos que consumes, tais como, hortícolas, frutas, cereais, e criam-se galinhas, ovelhas, vacas, cavalos, porcos e abelhas...



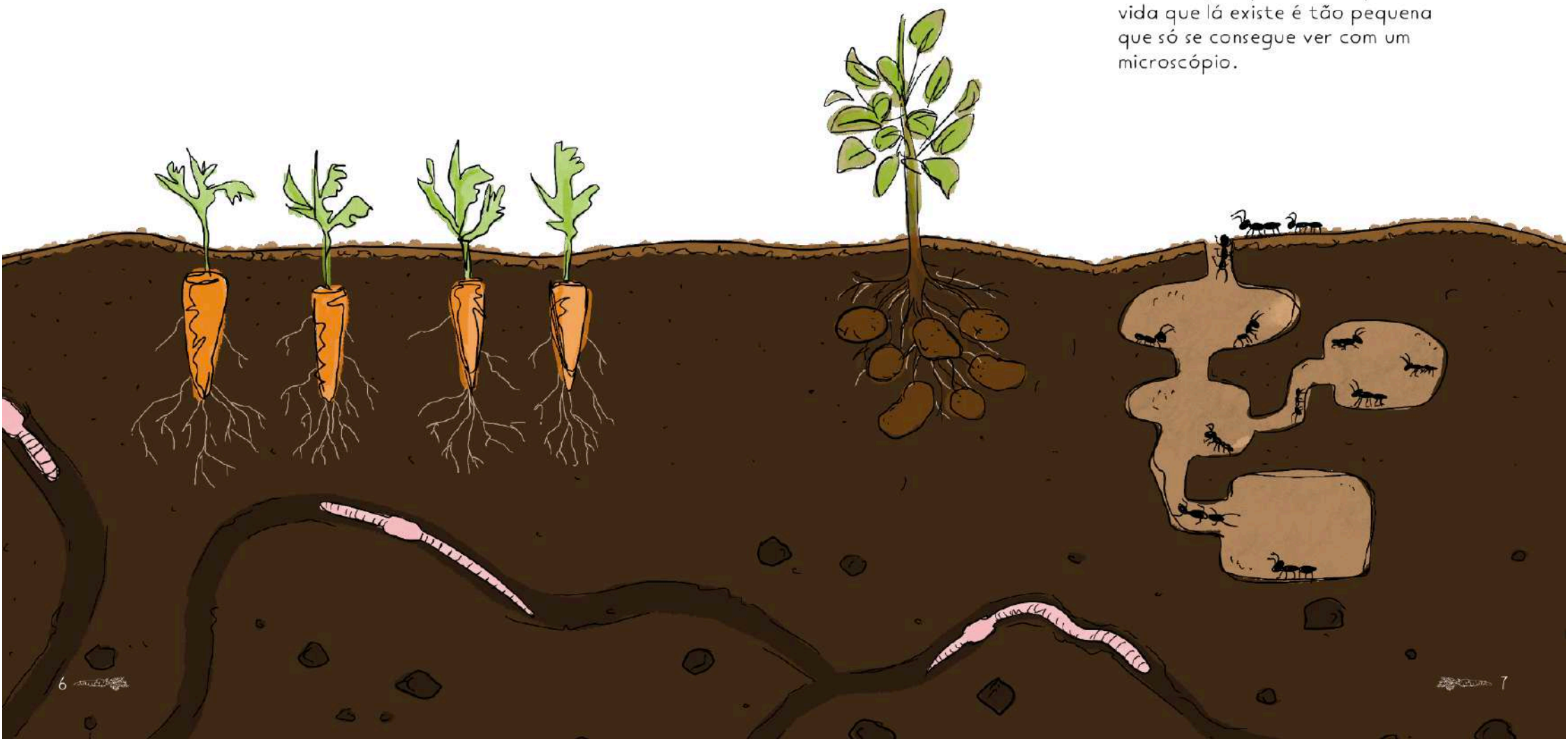
Olá!  
Eu sou o  
Galochas!

### O que acontece numa quinta

Na quinta, o agricultor vai trabalhar o solo para que este produza bons alimentos, que te vão fornecer toda a energia que precisas.

### Sabes o que é o solo?

O solo tem um papel muito importante na produção de bons alimentos. Não imaginas a vida que lá existe, na verdade no solo há imensa vida. Já deves ter visto formigas atarefadas a andar de um lado para o outro ou mesmo minhocas, só que a maior parte da vida que lá existe é tão pequena que só se consegue ver com um microscópio.



O solo é, biologicamente, a parte mais diversificada da Terra.

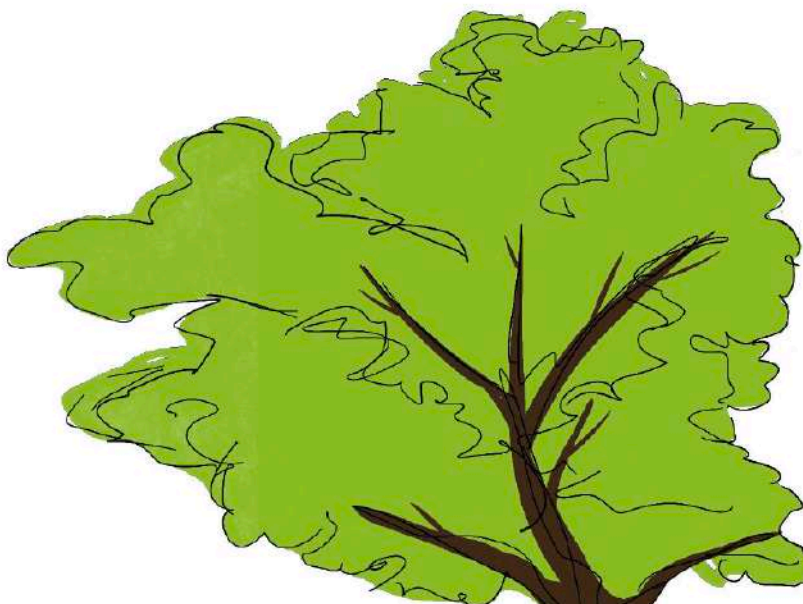
É composto por:

5% de partículas orgânicas

45% de partículas inorgânicas

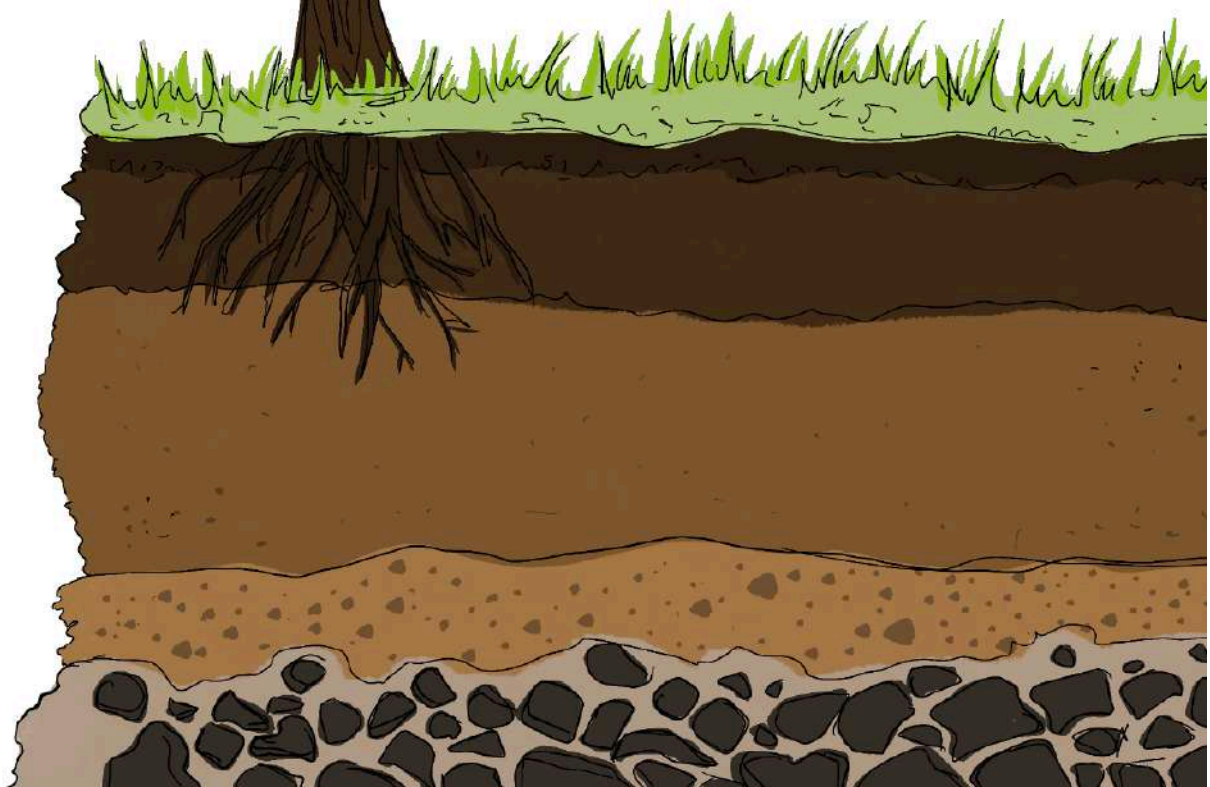
25% de água

25% de ar



O solo tem muitos sais minerais e vitaminas que passam para os legumes e frutas que comes.

Sabias que o solo é composto por várias camadas e demora muitos anos a tornar-se fértil? Daí ser muito importante fazer uma agricultura que proteja os solos.



## OS ANIMAIS DA QUINTA

Os animais da quinta têm uma dupla função: produzem carne, ovos, mel e até lã, mas também ajudam a manter a fertilidade do solo da quinta.

### Galinhas

Produzem ovos, que são uma rica fonte de proteínas para a nossa alimentação. Em média, uma galinha produz 260 ovos por ano.

Agora vou ensinar-te um truque para veres se os ovos que comes estão frescos:

1. Enche uma tijela com água
2. Quanto mais velhos são os ovos mais flutuarão à superfície da água
3. Um ovo fresco ficará no fundo da taça.

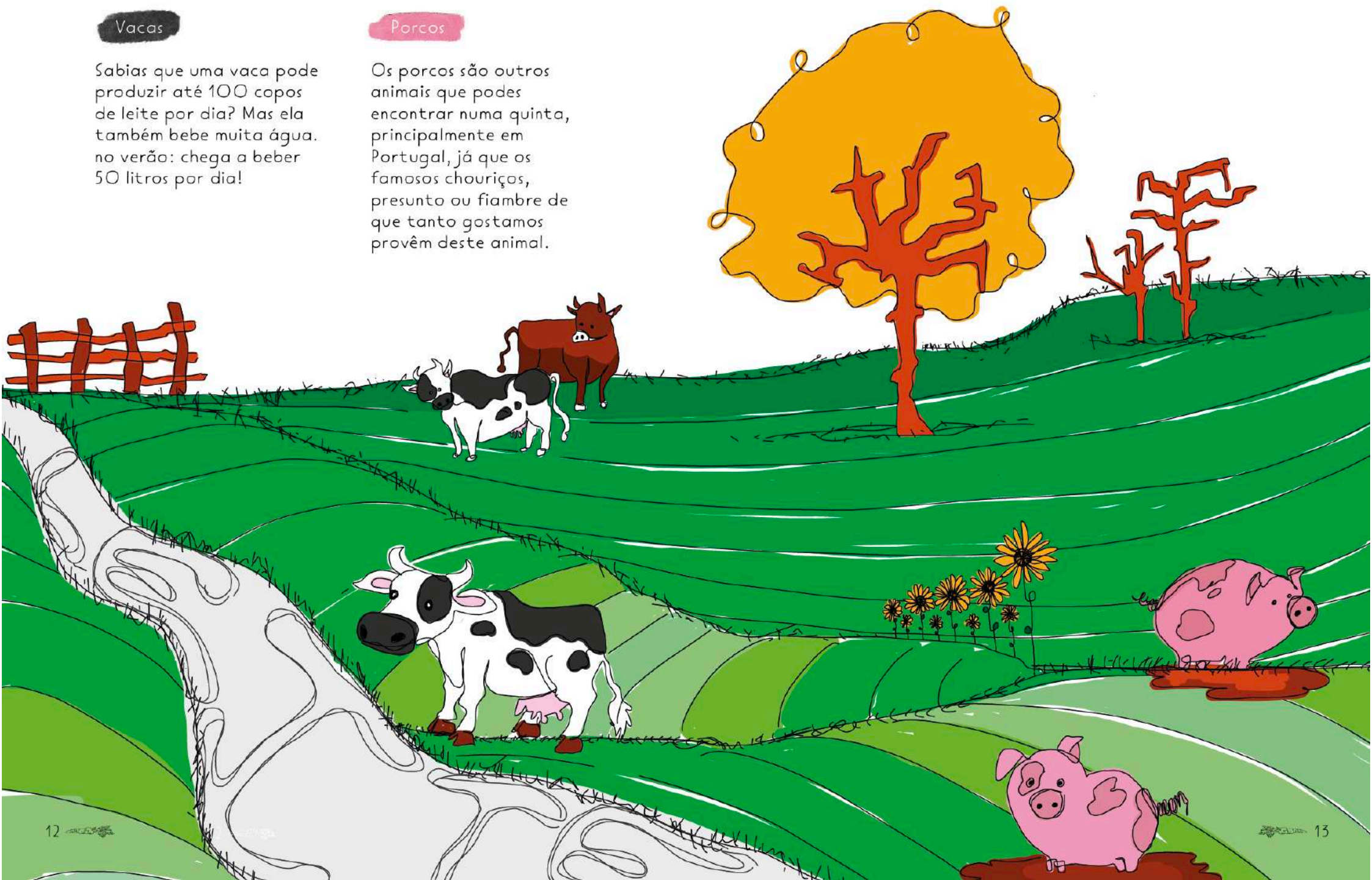
Sabias que, se deixarmos incubar um ovo durante 21 dias, sai de lá um pintainho?

## Vacas

Sabias que uma vaca pode produzir até 100 copos de leite por dia? Mas ela também bebe muita água. no verão: chega a beber 50 litros por dia!

## Porcos

Os porcos são outros animais que podes encontrar numa quinta, principalmente em Portugal, já que os famosos chouriços, presunto ou fiambre de que tanto gostamos provêm deste animal.



## Ovelhas

As ovelhas gostam de andar no campo o dia todo, mas são muito distraídas. Para as guardar, existe o pastor que se faz acompanhar de um cão de guarda especialmente treinado para vigiar ovelhas.



## Abelhas

Este inseto só é pequeno em tamanho porque a sua importância é gigante!

As abelhas são muito importantes para a vida e biodiversidade, pois são responsáveis pela reprodução das plantas através de um processo chamado polinização - ou seja, transferem o pólen de uma flor para outra.

As abelhas produzem também o mel e outros produtos como a cera, de onde se fazem velas, a geleia real, um superalimento cheio de minerais, e o própolis, outro superproduto.

Sabias que as abelhas que produzem mel são chamadas *Apis mellifera* e constituem uma sociedade muito organizada? Vivem em colmeias e têm tarefas muito específicas. Cada ninho é uma colônia organizada e possui a sua rainha.





Na colmeia vivem as obreiras, que são as abelhas operárias, os zangões e as abelhas-rainhas. As abelhas são tão inteligentes que, através de uma substância química por elas produzida, conseguem comunicar umas com as outras, emitir sinais de alarme, localizar um alimento, reconhecer os outros membros da sociedade, identificar seres estranhos, entre outras funções.

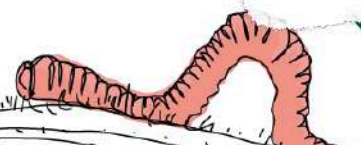
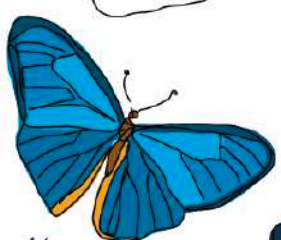
### Como se faz o mel

Todos os dias as abelhas saem para o campo onde recolhem o néctar das plantas e flores, que é levado para as colmeias, é neste momento que é feita a polinização cruzada pelas abelhas. O néctar é depositado nos alvéolos dos favos e dará origem ao mel.

Estes alvéolos são tapados e selados pelas abelhas. Quando os favos estão selados, os apicultores - as pessoas que tratam das abelhas - seleccionam alguns quadros e colhem o mel.

Além das abelhas há outros insetos que ajudam o agricultor. Por exemplo:

- As minhocas
- As joaninhas
- As aranhas
- As borboletas



### Na quinta

São produzidos os hortícolas e as frutas que comes, e também os cereais...

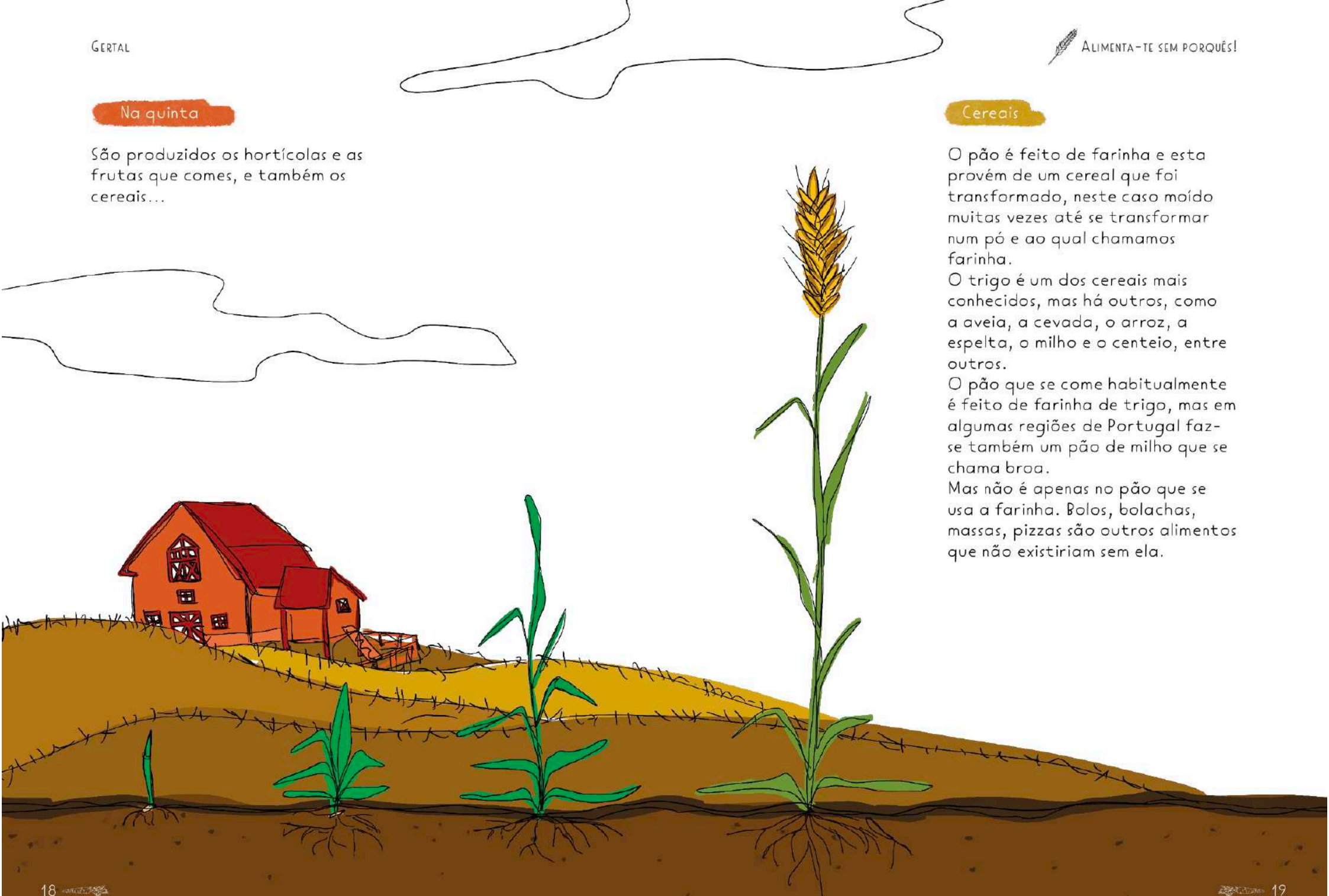
### Cereais

O pão é feito de farinha e esta provém de um cereal que foi transformado, neste caso moído muitas vezes até se transformar num pó e ao qual chamamos farinha.

O trigo é um dos cereais mais conhecidos, mas há outros, como a aveia, a cevada, o arroz, a espelta, o milho e o centeio, entre outros.

O pão que se come habitualmente é feito de farinha de trigo, mas em algumas regiões de Portugal faz-se também um pão de milho que se chama broa.

Mas não é apenas no pão que se usa a farinha. Bolos, bolachas, massas, pizzas são outros alimentos que não existiriam sem ela.



## Hortícolas

Existe uma variedade enorme de hortícolas e todos eles trazem diferentes vitaminas e sais minerais à nossa alimentação.

Cada cor está associada a certos benefícios e nutrientes que cada um traz para a alimentação, ajudando-te a crescer e a manteres-te saudável.

## Frutas

Na quinta há fruta que nasce nas árvores e nos arbustos.

Não é fantástica toda esta variedade? Mais incrível ainda é que cada uma possui um sabor e uma textura diferente.



## AS MÁQUINAS DA QUINTA:

Para se trabalhar na quinta usam-se máquinas e equipamentos muito potentes que ajudam o agricultor no seu trabalho.

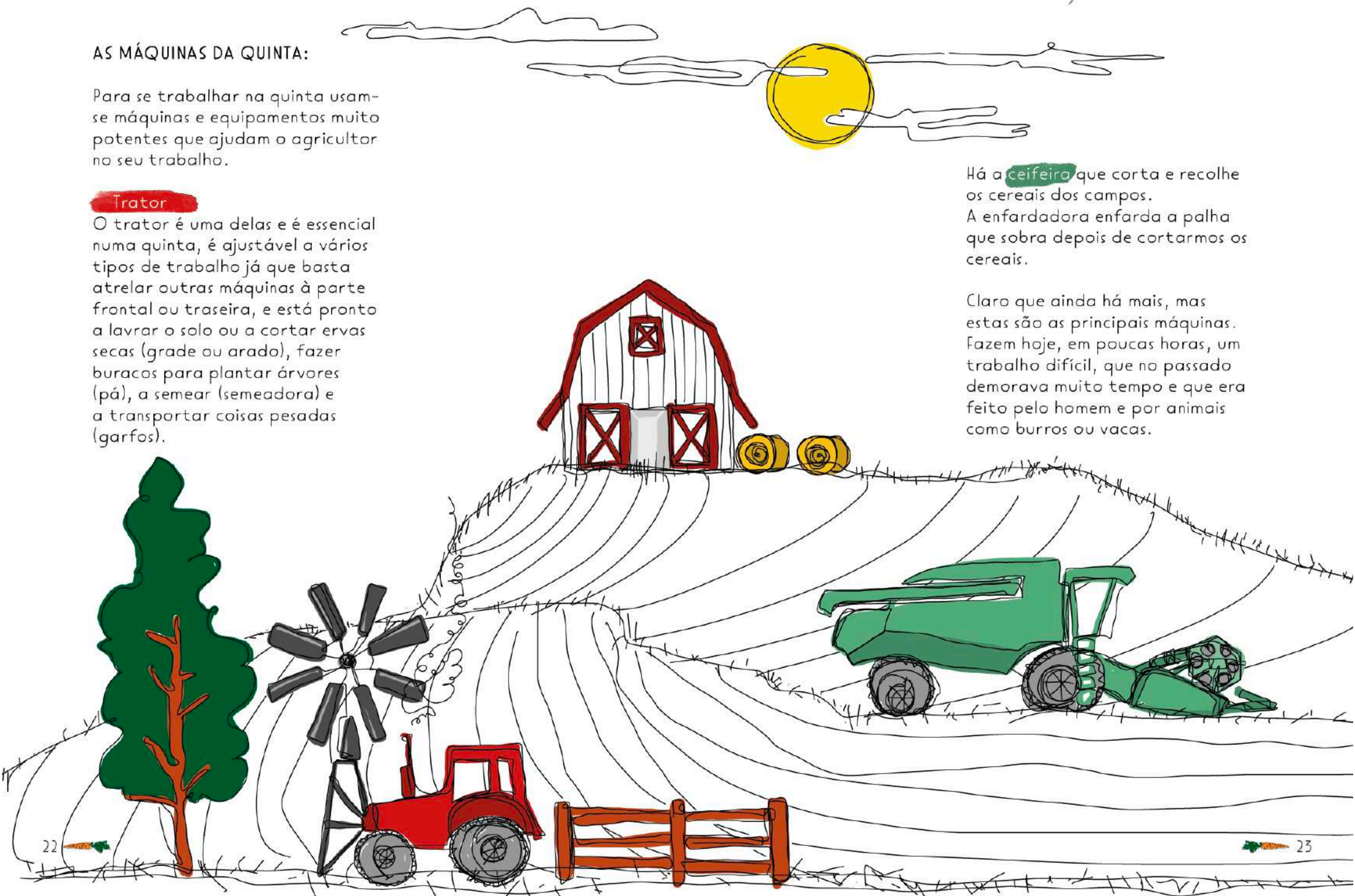
### Trator

O trator é uma delas e é essencial numa quinta, é ajustável a vários tipos de trabalho já que basta atrelar outras máquinas à parte frontal ou traseira, e está pronto a lavrar o solo ou a cortar ervas secas (grade ou arado), fazer buracos para plantar árvores (pá), a semear (semeadora) e a transportar coisas pesadas (garfos).

Há a **ceifeira** que corta e recolhe os cereais dos campos.

A enfardadora enfarda a palha que sobra depois de cortarmos os cereais.

Claro que ainda há mais, mas estas são as principais máquinas. Fazem hoje, em poucas horas, um trabalho difícil, que no passado demorava muito tempo e que era feito pelo homem e por animais como burros ou vacas.



## A QUINTA DURANTE O ANO

## Primavera

A primavera é altura de renascimento da natureza.

## Verão

Tempo de recolher o trabalho que foi feito nos meses anteriores, é agora que se fazem as colheitas de frutos, legumes e cereais. É um tempo de fartura na horta.

## Outono

É tempo de preparar os campos para se semear cereais e as pastagens que vão nascer no verão do ano seguinte.

## Inverno

Com a chegada do frio, da chuva, da geada e, em algumas regiões, da neve, é tempo de recolher os animais para os seus abrigos.



# RECEITAS SEM PORQUÊS



FINS-DE-SEMANA DIVERTIDOS  
A COZINHAR NA QUINTA

Depois desta volta tão grande pela quinta estou cheio de fome. Vou ensinar-te como utilizar alguns dos alimentos que produzimos.

# Maçã Assada com Iogurte Natural e Noz

(para 1 dose)

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Corta a maçã aos gomos.
2. Coloca os gomos de maçã num prato ou tigela e polvilha com uma pitada de canela.
3. Leva ao micro-ondas durante cerca de 1,5 a 2 minutos, na potência máxima, até a maçã ficar macia.
4. Adiciona o iogurte natural e a noz partida em pedaços.

Nota: para evitar o desperdício alimentar, deves utilizar a maçã com casca. Para isso, lava-a muito bem antes de preparar.

## INGREDIENTES

- 1 maçã
- ½ colher de café de canela
- 2 colheres de sopa de iogurte natural
- 2 metades de noz



Por 100g							
Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados	Total HC disponíveis (g)	H. C. Dos quais açúcares	Proteína (g)	Sal (g)
298	71	2,6	0,6	9,9	9,9	2,2	0,1

# Egg Muffins de Cenoura e Espinafres

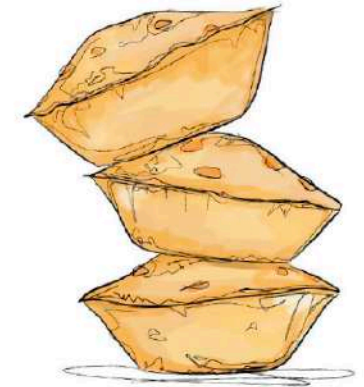
(para 12 doses)

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Unta as formas de muffin com azeite.
2. Coloca os ovos numa taça, tempera com 1 pitada de sal e pimenta e bate bem com um garfo.
3. Distribui a cenoura ralada, os espinafres e o queijo mozarela pelas 12 formas de muffin.
4. Enche as formas com a mistura de ovo.
5. Leva ao micro-ondas cerca de 1 a 2 minutos, na potência máxima.

## INGREDIENTES

- 2 cenouras médias raladas
- 1 chávena de espinafres
- ½ chávena de queijo mozarela ralado
- 6 ovos
- 1 pitada de sal
- pimenta q.b.
- azeite para untar q.b.



Por 100g							
Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados	Total HC disponíveis (g)	H. C. Dos quais açúcares	Proteína (g)	Sal (g)
349	83	5,3	1,8	3,0	2,8	6,1	0,3

# Bolo de Laranja na Caneca

(para 1 dose)

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloca o ovo numa caneca e bate com um garfo até ficar homogéneo.
2. Adiciona o azeite, o sumo e raspa de laranja, o mel e mistura.
3. Acrescenta a farinha de aveia, a farinha de trigo e o fermento e envolve tudo para formar uma massa de bolo.
4. Leva a caneca ao micro-ondas durante cerca de 3 minutos, na potência máxima.
5. Retira o bolo da caneca com muito cuidado e deixa arrefecer antes de comer.

## INGREDIENTES

sumo e raspa de 1 laranja pequena  
 1 ovo  
 2 colheres de sopa de farinha de aveia  
 2 colheres de sopa de farinha de trigo  
 ½ colher de café de fermento  
 1 colher de chá de azeite  
 1 colher de chá de mel



Por 100g							
Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados	Total HC disponíveis (g)	H.C. Dos quais açúcares	Proteína (g)	Sal (g)
820	196	6,5	1,4	24,8	4,3	8,7	0,2

# Batido de Banana, Pêra e Canela

(para 1 dose)

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloca todos os ingredientes no liquidificador e tritura até obteres uma bebida homogénea.

Nota: Podes ajustar a quantidade de leite caso prefiras um batido mais espesso ou mais líquido.

## INGREDIENTES

125ml de leite ou bebida vegetal a gosto  
 ½ banana  
 ½ pera  
 ½ colher de café de canela



Por 100g							
Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados	Total HC disponíveis (g)	H.C. Dos quais açúcares	Proteína (g)	Sal (g)
225	54	1,1	0,5	9,0	8,5	2,3	0,1

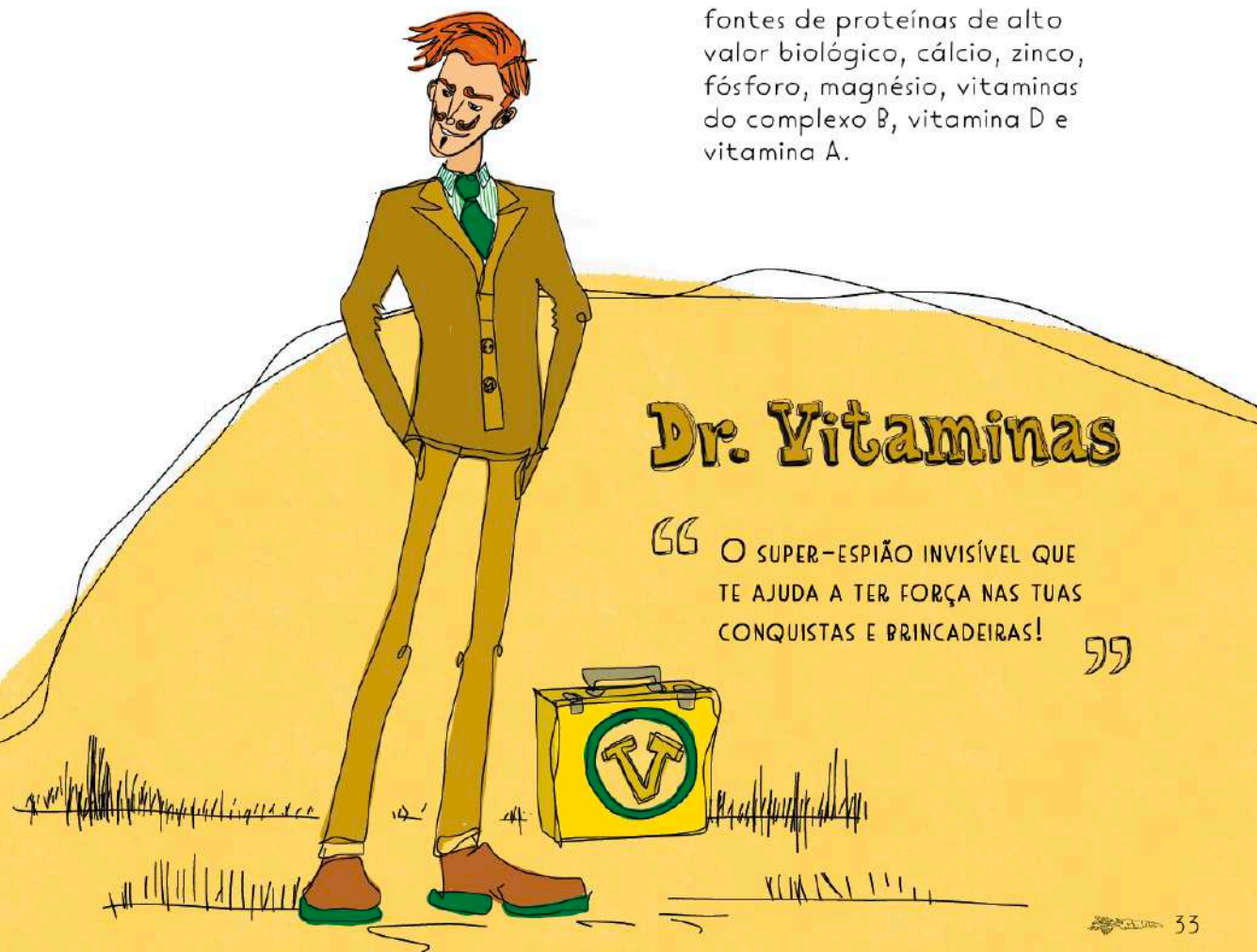


Para uma alimentação saudável e para aproveitares o trabalho todo que fazemos na quinta, não te esqueças que é preciso comeres de forma completa, variada e equilibrada, pois é o conjunto de todos os alimentos e a água, que te vai dar os nutrientes necessários ao teu desenvolvimento.

Por isso não te esqueças de incluir na tua alimentação:

- Cereais, derivados, e tubérculos – alimentos como o trigo, o centeio, o arroz, o pão, as massas e as batatas. Estes alimentos são a base da tua energia diária porque são grandes fornecedores de hidratos de carbono complexos, para além de terem boas quantidades de fibra se escolheres as versões integrais. São ainda boas fontes de minerais (selénio, potássio, e magnésio) e vitaminas (B1, B2, B3, B6 e C).
- Produtos hortícolas – como a cenoura, a abóbora, couves, o feijão-verde, o alho, entre muitos outros. Este grupo de alimentos é caracterizado por fornecer ao organismo boas quantidades de vitaminas, minerais, água e fibra.

- Fruta – A fruta é uma excelente fornecedora de vitaminas, minerais, e outras substâncias com propriedades antioxidantes, hidratos de carbono simples (frutose) e fibras.
- Lacticínios – queijo, o iogurte, o leite e todos os derivados do leite. Estes alimentos são fontes de proteínas de alto valor biológico, cálcio, zinco, fósforo, magnésio, vitaminas do complexo B, vitamina D e vitamina A.

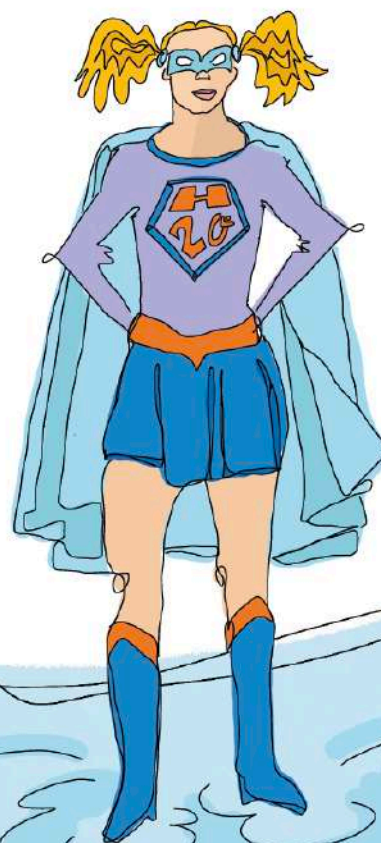


## Dr. Vitaminas

“ O SUPER-ESPIÃO INVISÍVEL QUE TE AJUDA A TER FORÇA NAS TUAS CONQUISTAS E BRINCADEIRAS! ”

- Carnes, pescado e ovos – São um grupo muito heterógeneo, mas são constituídos essencialmente por proteína de alto valor biológico e gordura. A gordura varia, sendo que os peixes são os que apresentam uma maior quantidade de gordura insaturada (do tipo ômega 3), conhecida por ser a “gordura boa”. São excelentes fontes de vitaminas do complexo B, ferro, zinco, fósforo e vitamina D.

- Leguminosas – feijão, a ervilha, o grão-de-bico, a lentilha. É um grupo que fornece uma boa quantidade de hidratos de carbono e proteína de médio valor biológico, vitamina B1, vitamina B2, ferro, cálcio e fibra.
- Gorduras e óleos – São fontes de lípidos. As de origem animal, como a manteiga, banha e nata fornecem principalmente gordura saturada, considerada “gordura má”, pelo que devemos restringir o seu uso. O azeite, óleos de girassol e de amendoim e os cremes vegetais para barrar, como a margarina, são maiores fornecedores de gorduras insaturadas. Estes últimos são ainda fornecedores de vitaminas lipossolúveis, tais como a vitamina A e a vitamina E.
- Água – É essencial na alimentação e indispensável à sobrevivência. Deves beber entre 1,2 a 1,6 litros de água/dia.



## Super Rapariga da Água

“ A ÁGUA ESTÁ NO NOSSO CORPO, E TEM QUE NOS ACOMPANHAR PARA TODO O LADO, SEJA NA ESCOLA, NAS BRINCADEIRAS OU MESMO QUANDO ESTAMOS A DORMIR. POR ISSO A SUPER RAPARIGA DA ÁGUA ESTÁ SEMPRE CONTIGO!

”

