

7º concurso escolar

Rik & Rok



SOMOS
FRESOS!



7º Concurso Escolar

Rik&Rok

No ano internacional da “agricultura familiar”, a Rik e o Rok lançaram um desafio às escolas do 1º ciclo de todo o país: participar ativamente na missão de criar uma horta na escola.

O tema do VII Concurso Escolar do Clube Rik&Rok do Jumbo teve mais uma vez o apoio institucional da comissão nacional da UNESCO, e juntou professores e alunos na tarefa de estudar e explorar localmente formas de criar alimentos saudáveis.

A Rik e o Rok contam sempre com a ajuda de todos na preservação da natureza e esperam que se encontrem soluções criativas para ver crescer frutas e legumes.

Este ebook, que temos o prazer de partilhar com alunos e professores é o resultado do excelente trabalho de todos os que se juntaram a nós no VII Concurso Escolar Rik&Rok do Jumbo.

Obrigada por contribuirem para mais uma missão cumprida com sucesso e contamos com todos no próximo ano!

Paula Amêndoa
Marketing infantil





VENCEDOR
E
MENÇÕES HONROSAS

VENCEDOR

FARO
EBI N°5 DE FARO



MENÇÃO HONROSA

AVEIRO

EBI QUINTA DO LOUREIRO (ACIA)



MENÇÃO HONROSA

FIGUEIRA DA FOZ
ESCOLA JOÃO DE DEUS
(FIGUEIRA DA FOZ I)



MENÇÃO HONROSA

TORRES VEDRAS
EBI DE PALHAGUEIRAS



7º concurso
escolar
Rik & Rok

TRABALHOS
A CONCURSO

ALMADA
EBI N° 3
DO LARANJEIRO



ALMADA - EBI N°3 DO LARANJEIRO

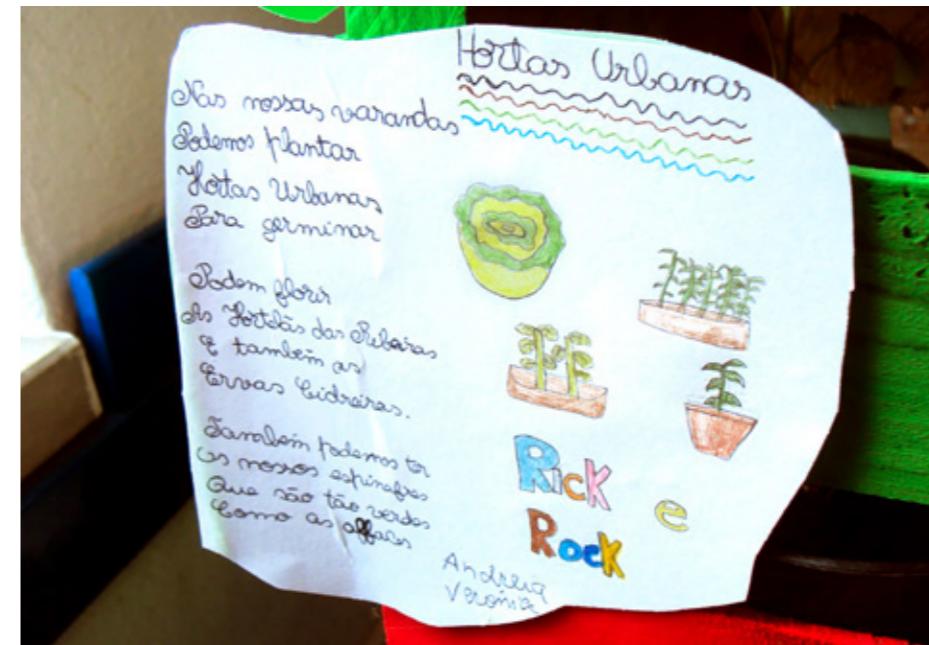


3º ANO
TURMA C

ALMADA - EBI N°3 DO LARANJEIRO



ALMADA - EBI N°3 DO LARANJEIRO



ALMADA - EBI N°3 DO LARANJEIRO









AMADORA

ATL DA ESCOLA MÁRIO CUNHA BRITO







Lá diz o ditado inglês: “Uma maçã por dia mantém o médico longe”

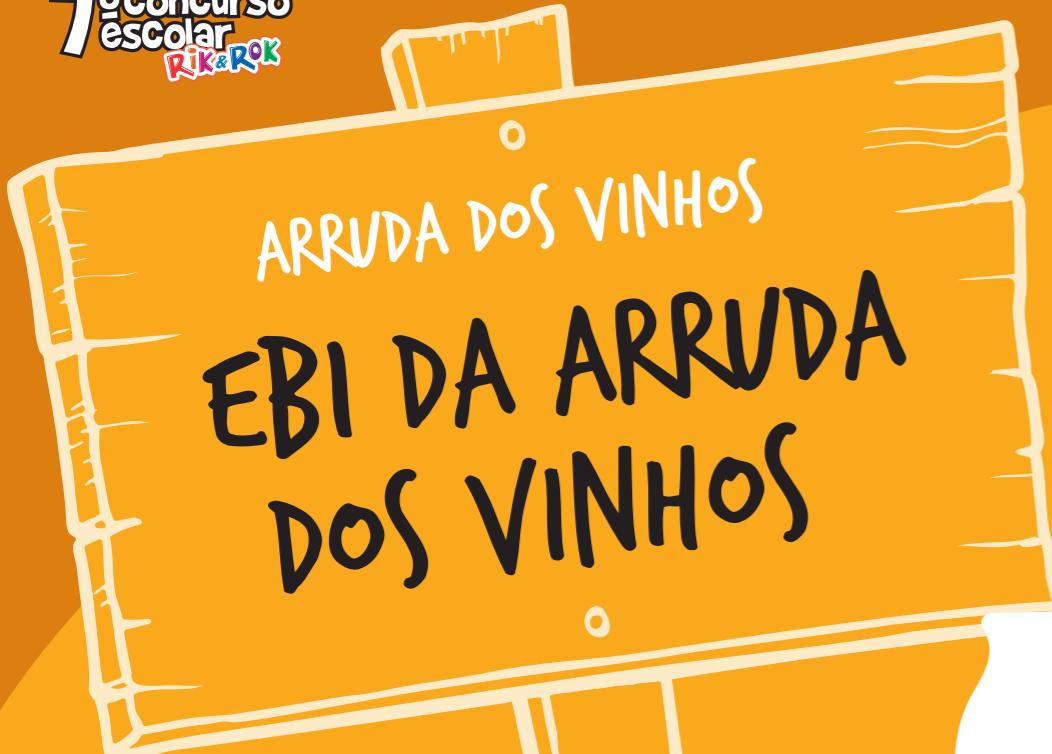
O consumo diário de, pelo menos, 400g de frutas e legumes é importante para obter as quantidades adequadas de vitaminas e minerais. É por isso que a maçã é um fruto muito importante e que deve ser incluído na nossa alimentação devido aos enormes e extensos benefícios, como por exemplo:

- com 1 maçã de tamanho médio, com aproximadamente 160g, consegue obter uma porção de fruta, o total diário deverá ser entre 3 a 5 maçãs;
- uma maçã de tamanho médio (160g) fornece 14% da quantidade diária recomendada de vitamina C;
- a maçã é fonte de fibra que ajuda o trânsito intestinal;
- uma forma saudável e saborosa de preparar maçãs para a sobremesa é assá-las no micro-ondas apenas com uma saqueta de chá de ervas, como de camomila, um pau de canela e um pouco de água no fundo, sem ser preciso adicionar açúcar.

As maçãs podem desempenhar um papel importante no nosso bem-estar a longo prazo e daí o ditado em inglês referir: “Uma maçã por dia mantém o médico longe”.

Apesar da maçã ser importante não te deves esquecer de incluir na tua alimentação outros tipos de fruta que também têm características importantes para o bem estar do teu organismo.

**SABIAS
QUE...**



ARRUDA DOS VINHOS – EBI DA ARRUDA DOS VINHOS

7º concurso escolar RIKEROK
2010/2011
Frescos!



Manuel - alface, tomate, couve, ervilhas e espinafres
Mariana - ervilhas, alface, couve, far, tomate
Marta Fernandes - tomate, alface, ervilhas, feijão e cebolinha
Tomás - espinafres, couve, tomate e alface.

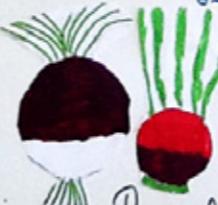


Nós comemos legumes todas as semanas.

Manuel, Mariana, Marta Fernandes e Tomás.

jumbo  www.rikerok.com

7º concurso escolar RIKEROK
2010/2011
Frescos!

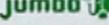


Raquel - alface, couve, tomate, brócolis, ervilhas.
Rodrigo Matias - alface, couve, pepino, tomate e cebola.
Rodrigo Diogo - feijão - verde, pimenta
Lara - couve, pepino, tomate, alface + couve.



Límão - ervilhas, brócolis, couve, alface, couve.

Raquel, Rodrigo Matias, Rodrigo Diogo, Lara e Límão.

jumbo  www.rikerok.com

7º concurso escolar RIKEROK
2010/2011
Frescos!

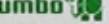


Alessandro - come alface, couve
Ana - come feijão, couve - flor, espinafres, couve, alface, tomate
António - come couve - flor, couve, alface, tomate.
Beatriz - come couve - flor, alface, pepino.



Nós comemos legumes todas as semanas.

Ana, Alexandre, António e Beatriz

jumbo  www.rikerok.com

8.33.1. Arruda dos Vinhos 2º A.

7º concurso escolar RIKEROK
2010/2011
Frescos!

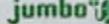


Marta Amêndoa - ervilhas, couve, alface, espinafres
Matilde - ervilhas, espinafres, tomate, couve.
Rafael - couve, ervilhas, alface, tomate, couve - flor, feijão, rabinhos - verde.
Rodrigo Alves - couve, couve, tomate.



Tiago - couve, feijão - verde, ervilhas + tomate.

Marta Amêndoa, Matilde, Rafael, Rodrigo Alves e Tiago.

jumbo  www.rikerok.com

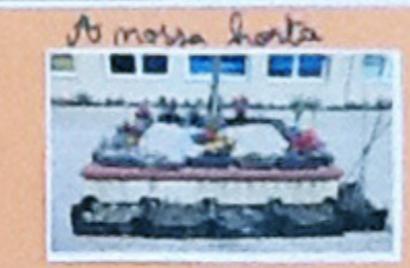
ARRUDA DOS VINHOS - EBI DA ARRUDA DOS VINHOS



Para a nossa horta trouxemos:
- terra
- caixas para fazer os canteiros
- e plantas, muitas plantas e também
sementes.



Com a ajuda da
professora, dos nossos pais
e de nós
fizemos a nossa horta.



com a ajuda dos pais.



2.º Ano
Professora Fernanda Correia

"*Lomos Frescos*"
2013/2014



Na nossa horta



Que plantas e sementes foram precisas?
- sementes de: alface, cenoura, tomate, rabo
de bala, salsa e coentros.



plantas: tomateiros, cenoura.
- flor, morangueiros, alface,
melão, meloa, feijoeiro.



E.B.I de Arruda dos Vinhos

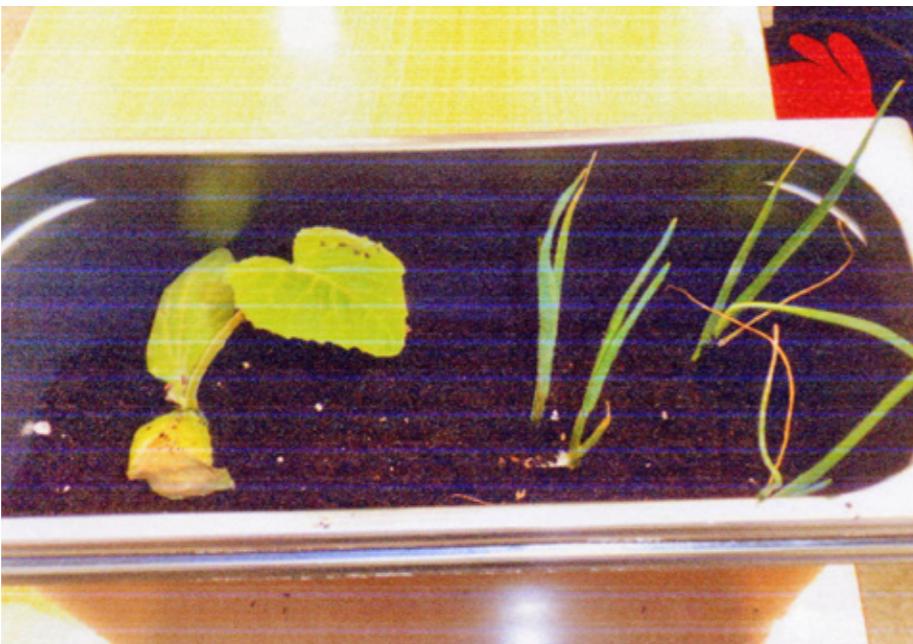
ARRUDA DOS VINHOS CENTRO ESCOLAR CASAL TELHEIRO



2º ANO
TURMA B



ARRUDA DOS VINHOS - (CENTRO ESCOLAR CASAL TELHEIRO)



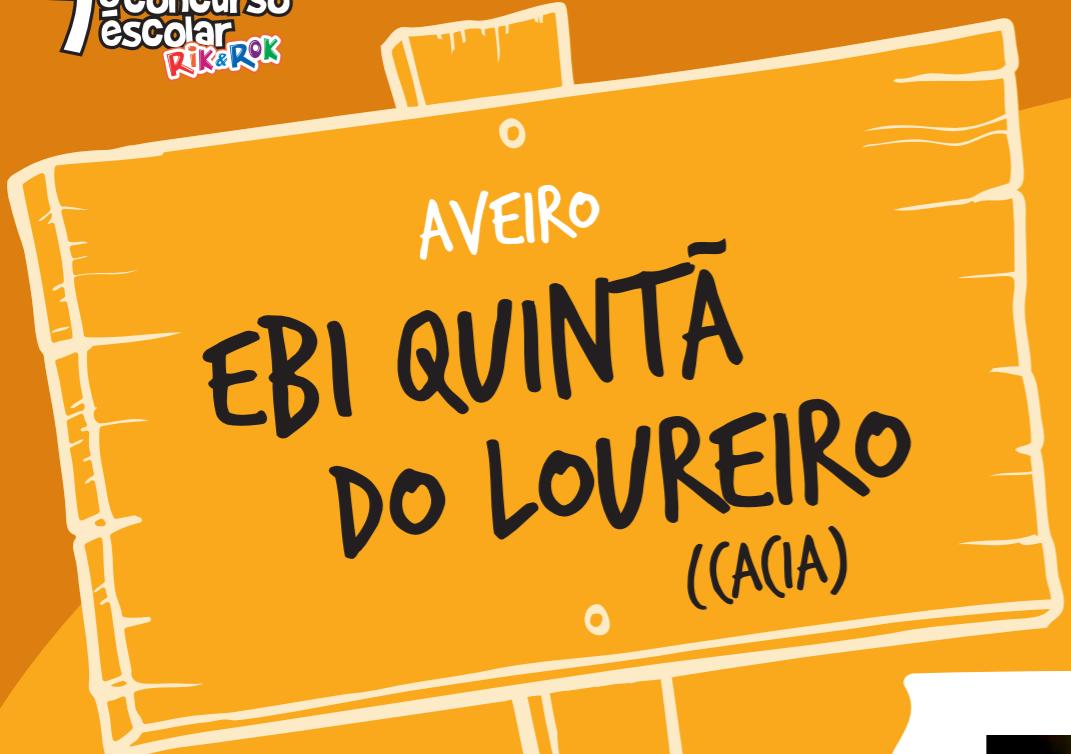
ARRUDA DOS VINHOS - (CENTRO ESCOLAR CASAL TELHEIRO)



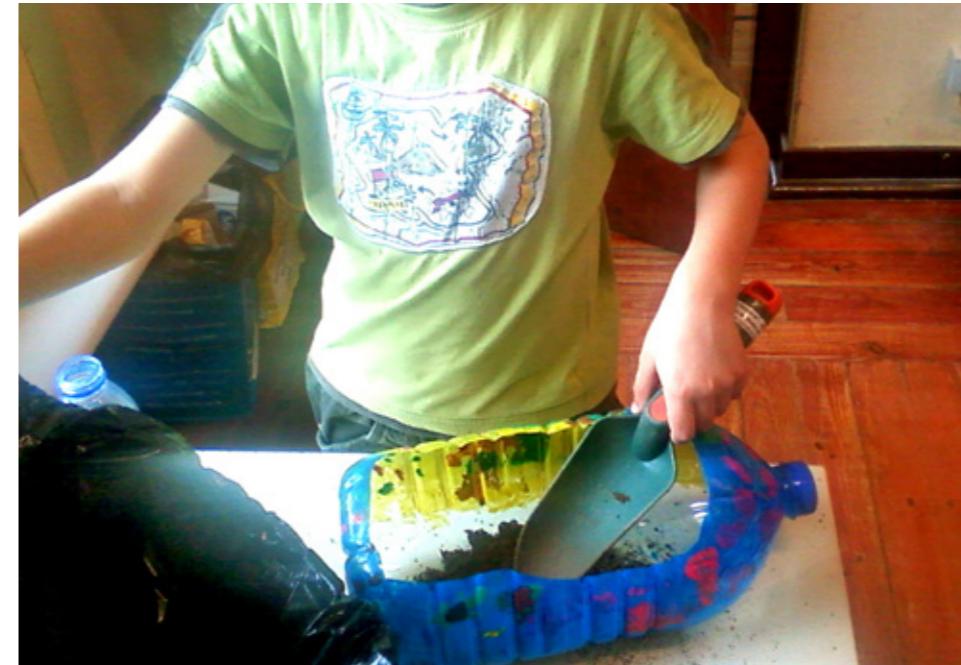


As alfaces têm muitas formas e nomes: repolhuda, romana, frisada, galega...

Sendo um vegetal, é importante que faça parte da tua dieta alimentar. A alface contém um valor calórico muito baixo porque é composta por 96% de água. Para além disso, é fonte de ácido fólico, potássio e tem alto teor em fibra. E ainda há quem faça chá com os seus talos devido aos seus efeitos... calmantes.



AVEIRO - EBI QUINTA DO LOUREIRO ((ACIA))



1º/2º ANO
TURMA F









“Que olhos tão bonitos! Deves comer muita cenoura, não?!”

Apesar da ligação dos olhos bonitos à ingestão de cenoura ser um mito, o que é bem verdade é que a sua principal riqueza nutritiva é o caroteno que, durante a digestão, se transforma em vitamina A, muito importante para a vista.

Para além do caroteno, é um legume rico em fibra e fonte de potássio que contribui para o normal funcionamento muscular, tão importante para as tuas atividades!

Podes comer cenouras nas sopas e nas saladas ou podes ainda completar o teu lanche com duas cenouras médias por semana.

CARNAXIDE
EBI AMÉLIA
VIEIRA LUIS



1º ANO
TURMA A

7º concurso
escolar
RÍK&RÓK

Somos
Frescos!

A nossa horta!

jumbo  www.rikerok.com

Escola Escola Básica Amélia Vieira Luis Turma: 1º A

A NOSSA

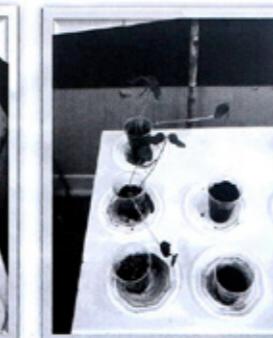
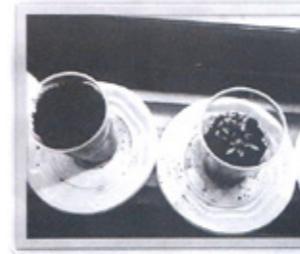


EB1c/JI Amélia Vieira Luis

HORTA



A NOSSA HORTA



4º ANO
TURMA A

7º concurso
escolar
RIK&ROK

SOMOS
Frescos!



Descobrimos todos, que aqui na turma, os avós e pais têm uma horta a onde se planta quase tudo. Por isso, resolvemos então, fazer a nossa horta, a horta do 4ºA...

A NOSSA HORTA



Fizemos os canteiros... Reutilizamos garrafas... Colocamos terra... Semeamos de tudo...



Tapamos e regamos. Passados dias, cresceram cenouras, salsa, pepinos e tudo mais...

jumbo

www.rikerok.com

Escola: EBI e JI Amélia Vieira Luis

Turma: 4ºA



Eselho meu, eselho meu, existe alguém mais “light” do que eu?

De todos os hortícolas existentes, o pepino é um dos que possui menos calorias com apenas 19 por cada 100grs. e é constituído por aproximadamente 95% de água. Originário da Índia, é uma boa fonte de fibras e, além de servir de alimento, é também usado na produção de máscaras faciais de beleza, cremes, loções e outros cosméticos.

CARNAXIDE

EBI SOPHIA
DE MELLO BREYNER



2º ANO
TURMA A

7º concurso
escolar
RÍK&ROK

SOMOS
Frescos!

HORTA ESCOLAR

Pepero (7 a 15 días)

Feijão (3 a 5 días)

Grão (10 a 14 días)

Pimenta (6 a 15 días)

jumbo

www.rikerok.com

Escola: EBI c/ JI Sophia de Mello Breyner

Turma: 2º A





A NOSSA HORTA

7º concurso escolar RIKEROK
somos frescos!

FEIJÃO Germinação entre 3 a 5 dias

RABANETES Germinação entre 7 a 15 dias

PEPINOS PARA CONSERVA Germinação entre 8 a 15 dias

AGRIÃO - DA - HORTA Germinação entre 5 a 7 dias

SALSA Germinação entre 15 a 30 dias

GRÃO Germinação entre 10 a 14 dias

jumbo  www.rikerok.com

Escola EBI c/ jz. Sophia de Mello Breyner Turma 4ºA

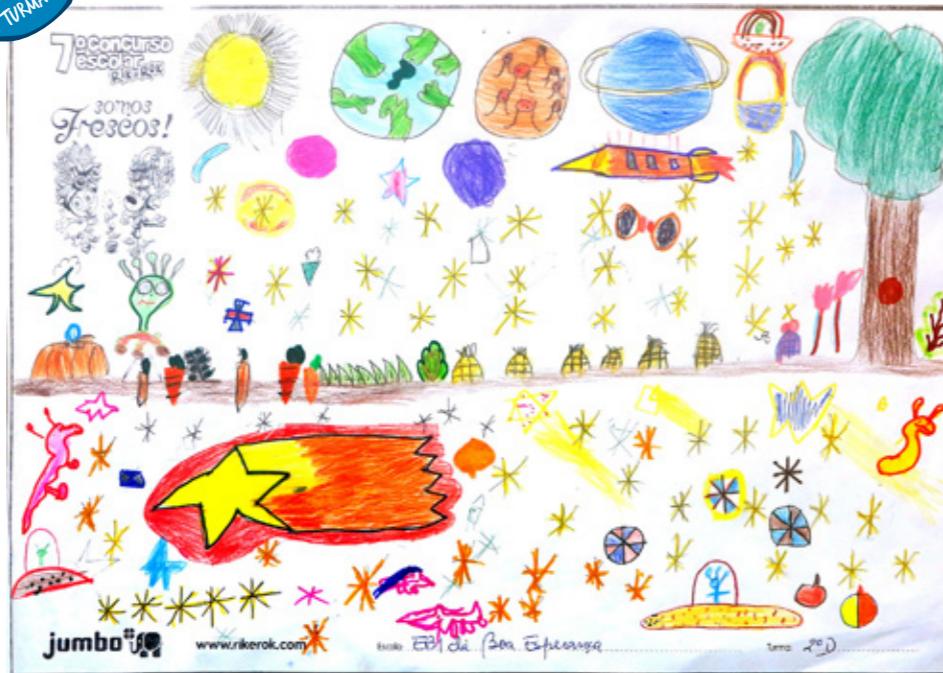


CASTELO BRANCO EBI DA BOA ESPERANÇA



CASTELO BRANCO - EBI DA BOA ESPERANÇA

2º ANO
TURMA D



2º ANO
TURMA D



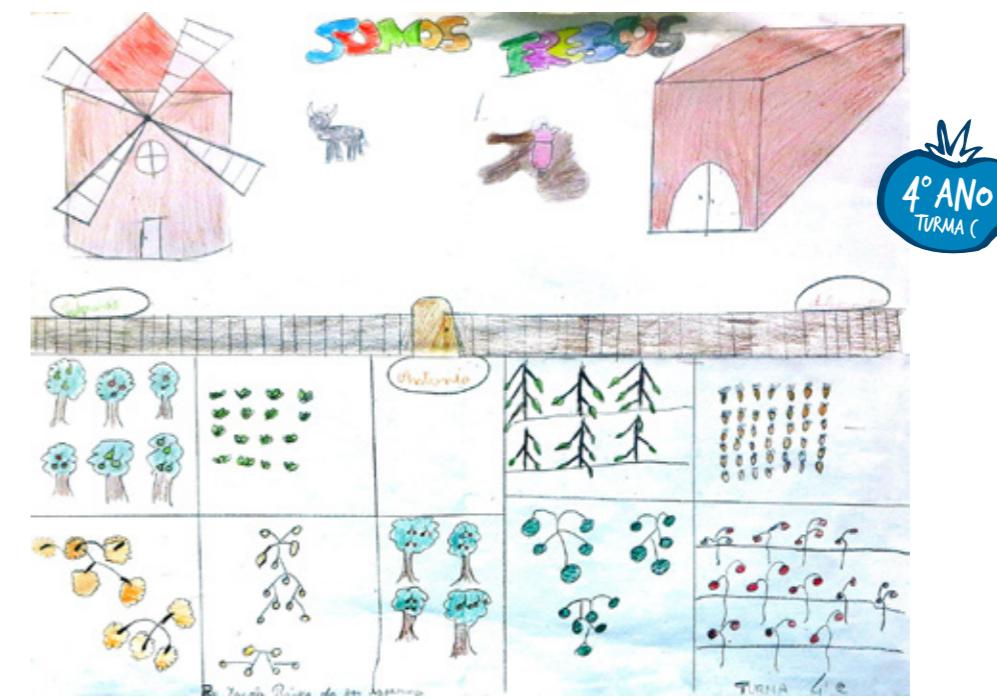
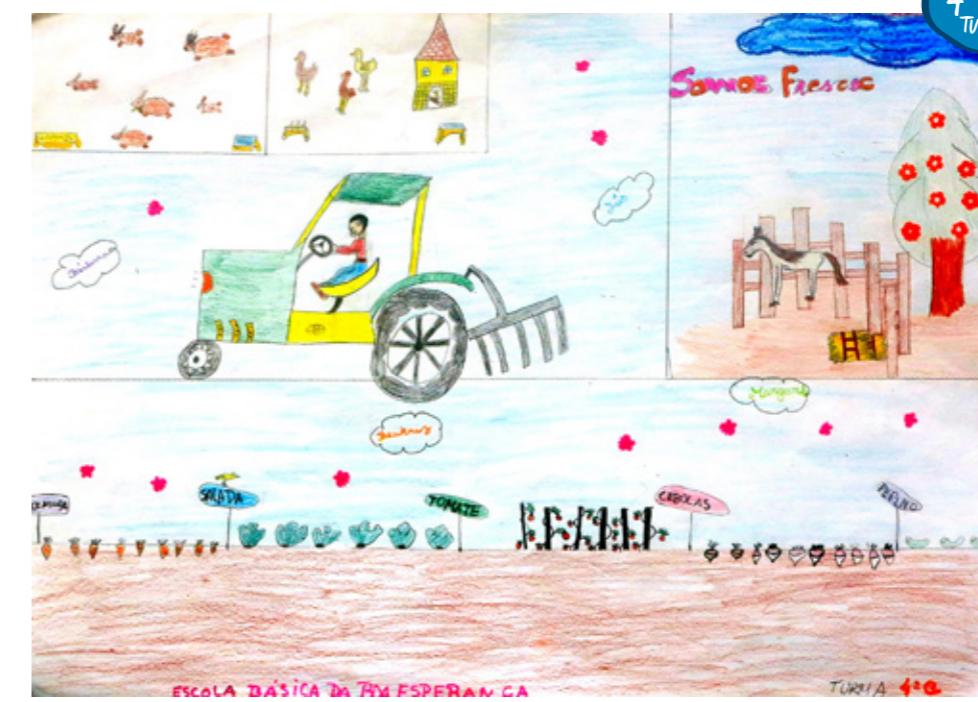
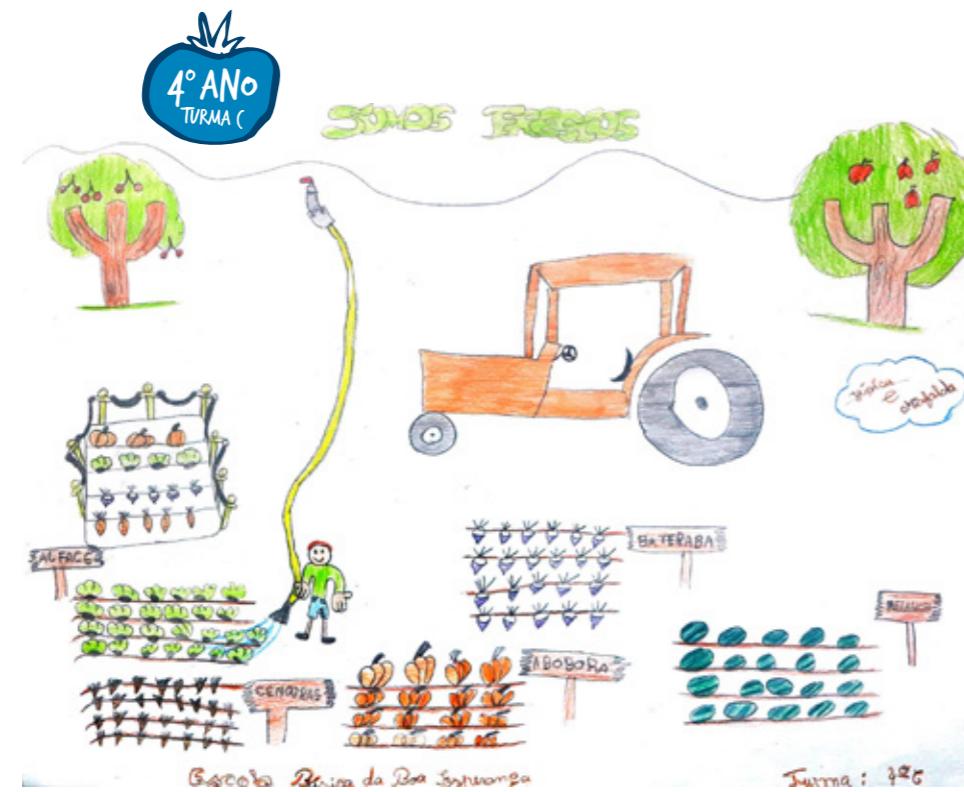
3º ANO
TURMA C



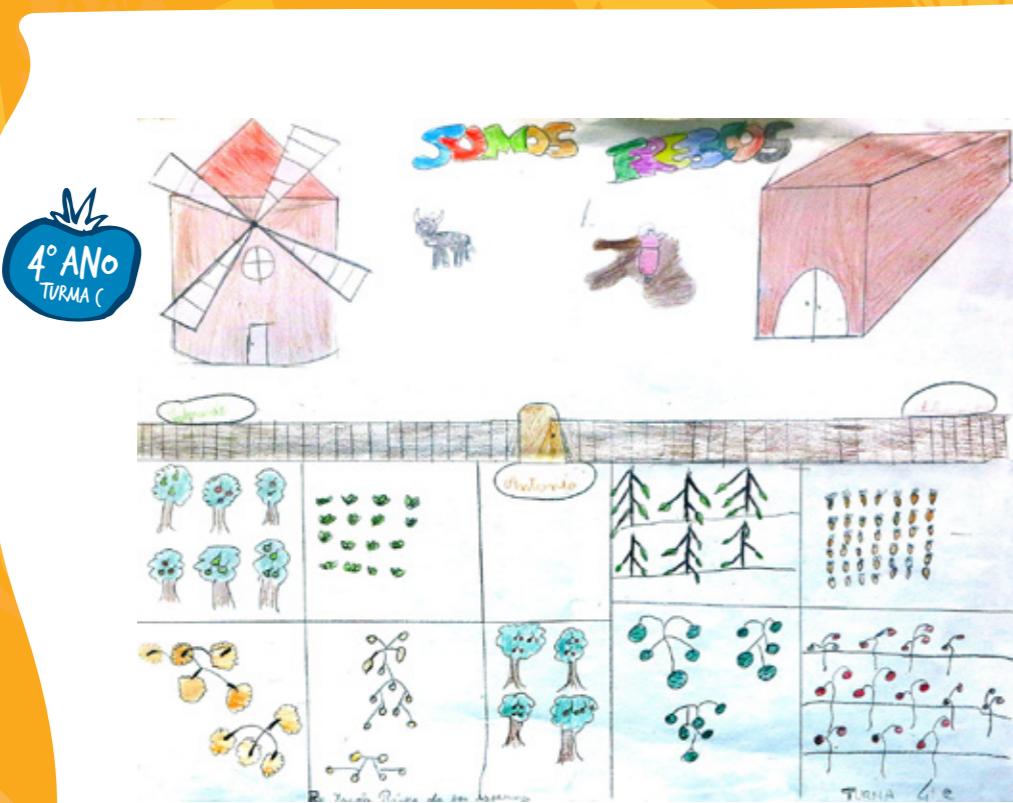
4º ANO
TURMA C



CASTELO BRANCO - EBI DA BOA ESPERANÇA



CASTELO BRANCO – EBI DA BOA ESPERANÇA



CASTELO BRANCO

ESCOLA CIDADE DE CASTELO BRANCO

2º ANO
TURMA A



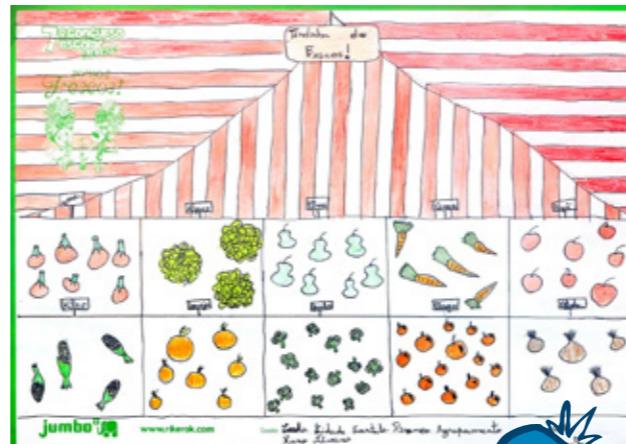
1º ANO
TURMA A

CASTELO BRANCO - ESCOLA CIDADE DE CASTELO BRANCO



CASTELO BRANCO - ESCOLA CIDADE DE CASTELO BRANCO

4º ANO
TURMA A

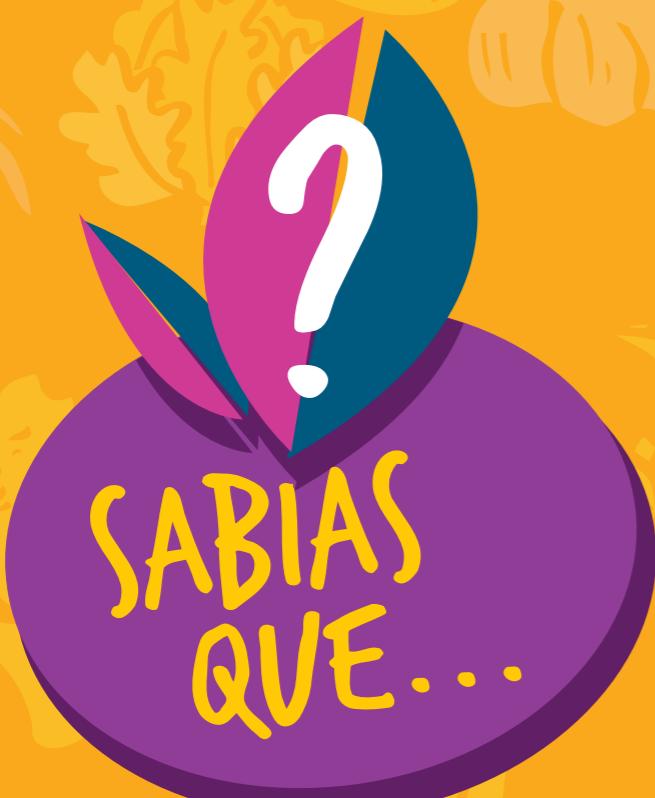


4º ANO
TURMA A



4º ANO
TURMA B



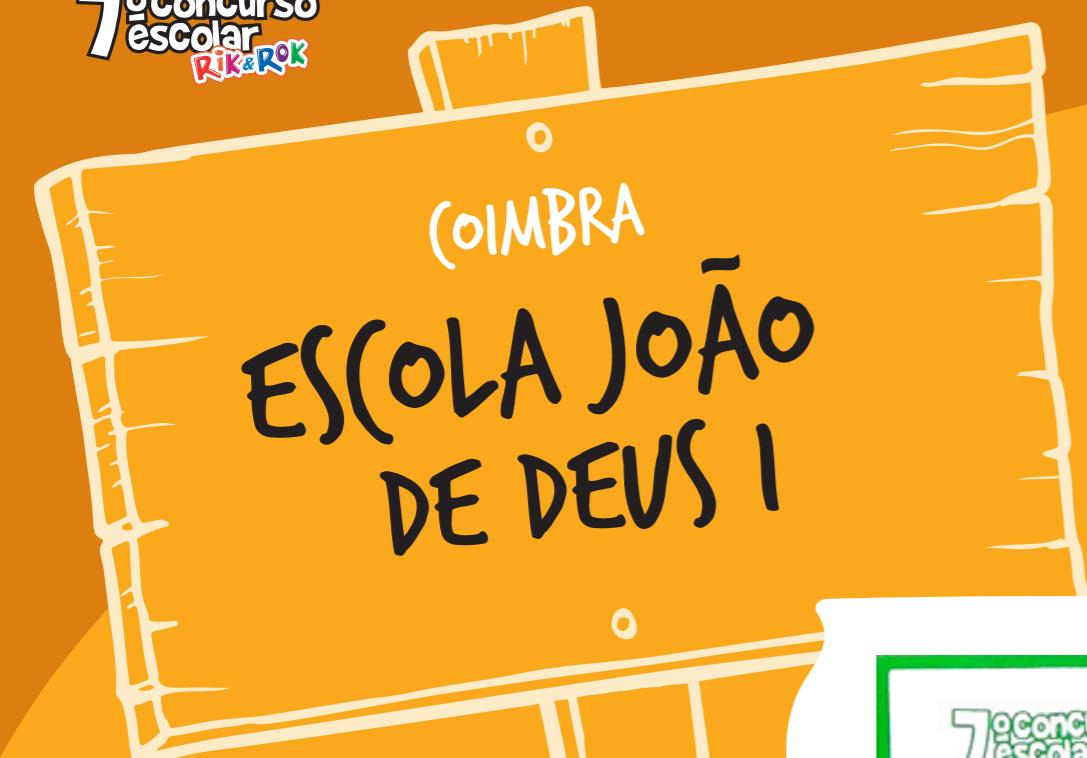


**SABIAS
QUE...**

**Vermelho escuros, vermelho claros, roxos,
violetas... enfim, são todos frutos vermelhos!**

Os frutos silvestres são pequenos grandes guerreiros que nos protegem. Contêm vitaminas antioxidantes (A, na forma de betacaroteno, C e E) que são escudos protetores contra as moléculas que atacam as células saudáveis do nosso corpo (radicais livres).





7º concurso
escolar
Rik&Rok

30^{os} anos
Frescos!

A nossa horta está pronta para cultivar!

← Depois de semear foi tempo de regar!

Horta
Permanente

1º ANO
TURMA B

O espantalho colorido está sempre pronto a apudor pás, os passaros só vêm abugardar!

The collage consists of six photographs. The top row shows two views of a strawberry patch: the left view shows small plants, and the right view shows more developed plants. Above these images is the text: "O tempo passou... Tudo cresceu e desenvolveu!" (The time passed... everything grew and developed!). The bottom row shows three photographs: the left one shows children in blue aprons holding strawberries with the text "os morangos... que apetitosos!" (the strawberries... how appetizing!); the middle one shows children eating strawberries with the text "é saborosos!" (it's delicious!); and the right one shows children sitting in the strawberry patch under a large tree, with a person in a straw hat standing nearby.

os morangos... que apetitosos!

é saborosos!

jumbo

www.rikerok.com

Escola 1º Jardim - Escola João de Deus - Coimbra

Turma 1º Ano B

COLINA EBI DA BOA ÁGUA

3º ANO
TURMA H



2º ANO

O QUE É AGRICULTURA FAMILIAR?

A agricultura familiar inclui todas as atividades agrícolas de base familiar e está ligada a diversas áreas do desenvolvimento rural. Ela consiste num meio de organização das produções agrícola, florestal, pesqueira, pastoril e aquícola que são gerenciadas e operadas por uma família e predominantemente dependente de mão-de-obra familiar, tanto de mulheres quanto de homens.

A agricultura familiar tem um importante papel socioeconômico, ambiental e cultural.

PORQUE É QUE A AGRICULTURA FAMILIAR É IMPORTANTE?

- A agricultura familiar e de pequena escala estão intimamente vinculados à segurança alimentar mundial.
- A agricultura familiar preserva os alimentos tradicionais, além de contribuir para uma alimentação balanceada, para a proteção da agrobiodiversidade e para o uso sustentável dos recursos naturais.
- A agricultura familiar representa uma oportunidade para impulsionar as economias locais, especialmente quando combinada com políticas específicas destinadas a promover a proteção social e o bem-estar das comunidades.

ANO INTERNACIONAL DA AGRICULTURA FAMILIAR

O Ano Internacional da Agricultura Familiar (AIAF) 2014 visa aumentar a visibilidade da agricultura familiar e dos pequenos agricultores, focalizando a atenção mundial em seu importante papel na erradicação da fome e pobreza, provisão de segurança alimentar e nutricional, melhoria dos meios de subsistência, gestão dos recursos naturais, proteção do meio ambiente e para o desenvolvimento sustentável, particularmente nas áreas rurais.

FATOS E NÚMEROS

- Existem mais de 500 milhões de propriedades agrícolas familiares.
- Eles representam mais de 98% das explorações agrícolas.
- Eles são responsáveis por, pelo menos, 56% da produção agrícola em 56% da terra.

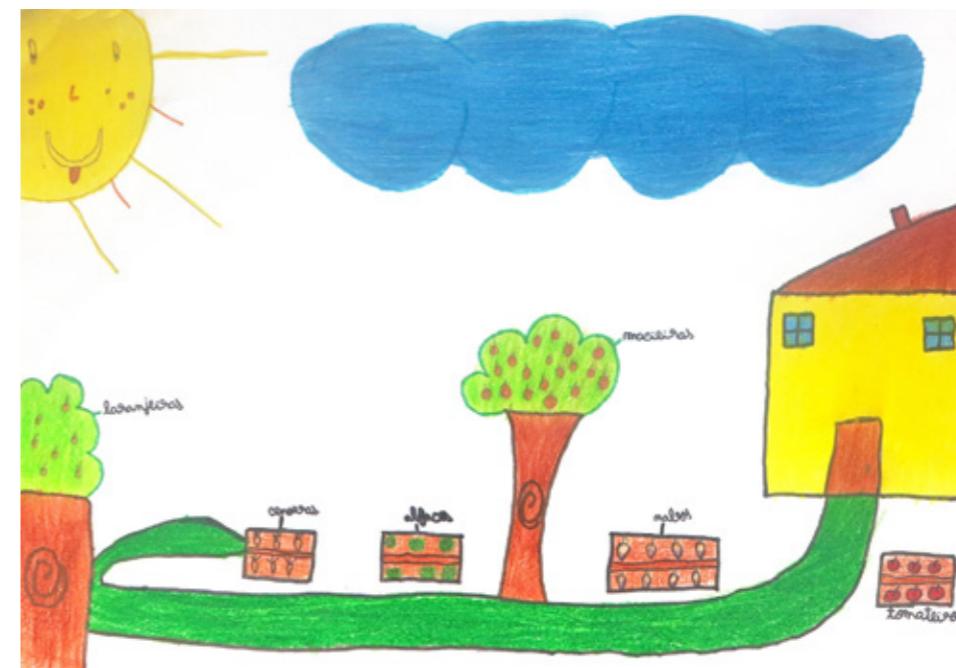
Agricultores familiares também trabalham em uma parcela significativa das terras agrícolas mundiais. Médias regionais são:

- 85% na Ásia
- 62% na África
- 83% nas Américas do Norte e Central
- 68% na Europa
- 56% na América do Sul

EBI da Boa Água

2º Ano

COINA - EBI DA BOA ÁGUA





De cor viva, cheiroso e muito rico, apresentamos Sua Exa. “O Tomate”!

Não é por acaso que é um dos alimentos fundamentais da nossa dieta mediterrânica, tal como os restantes hortícolas. Com um aroma único, o tomate, para além de apresentar na sua composição potássio, vitamina A e de ter um elevado teor de água, é ainda uma excelente fonte de vitamina C. Ao mesmo tempo que é muito nutritivo, tem baixo valor calórico. A sua cor vermelha deve-se a um pigmento chamado licopeno, também presente noutros alimentos como a melancia e a goiaba. A vitamina C presente no tomate, na couve portuguesa, no kiwi, na papaia, entre outros, contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário e para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis.

Originário da América Central e do Sul, era muito cultivado pelos povos pré-colombianos. Hoje em dia está espalhado pelo mundo inteiro e existem dezenas de variedades: pequenos, grandes, amarelos, vermelhos, mais redondos, mais compridos, bonitos, menos bonitos,...

É um alimento muito versátil, pode ser consumido ao natural, sozinho ou em mil e uma saladas e sandes, também pode ser cozido ou incorporado em molhos, sopas, estufados e massas. Para as saladas escolhe os tomates quase maduros, com a pele bem esticada e brilhante. Se os utilizares em cozinhados, então prefere tomates mais maduros.

SABIAS
QUE...

FARO
EBI N°5
DE FARO

1º ANO
TURMA B

1º ANO
TURMA C

VENCEDOR





VEN(EDOR)







VENCEDOR

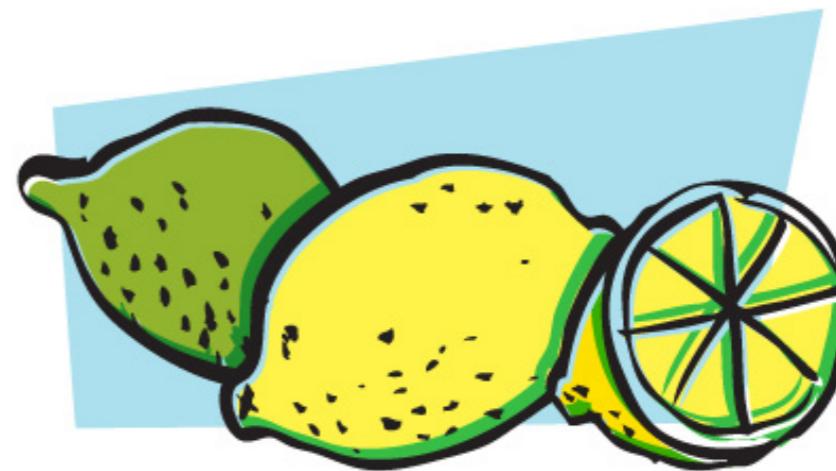
SABIAS
QUE...

Lima ou limão, um deles tem mais vitamina C do que o outro, sabes qual!

Quem não gosta de uma boa limonada?!

Muito refrescante e fácil de preparar, faz as nossas delícias. Há quem use limões ou quem prefira o gosto mais exótico da lima. E a certeza é que para além da frescura, conseguimos uma boa fonte de vitamina C, que contribui para o bom funcionamento das defesas do nosso organismo. **100g de lima fornece-nos 55% do valor diário de vitamina C que precisamos.**

Já a mesma quantidade de **limão fornece-nos 71%**.



FIGUEIRA DA FOZ

ESCOLA JOÃO DE DEUS
FIGUEIRA DA FOZ I

A PREPARAÇÃO:



MENÇÃO HONROSA

FIGUEIRA DA FOZ - ESCOLA JOÃO DE DEUS - FIGUEIRA DA FOZ I

A PREPARAÇÃO:

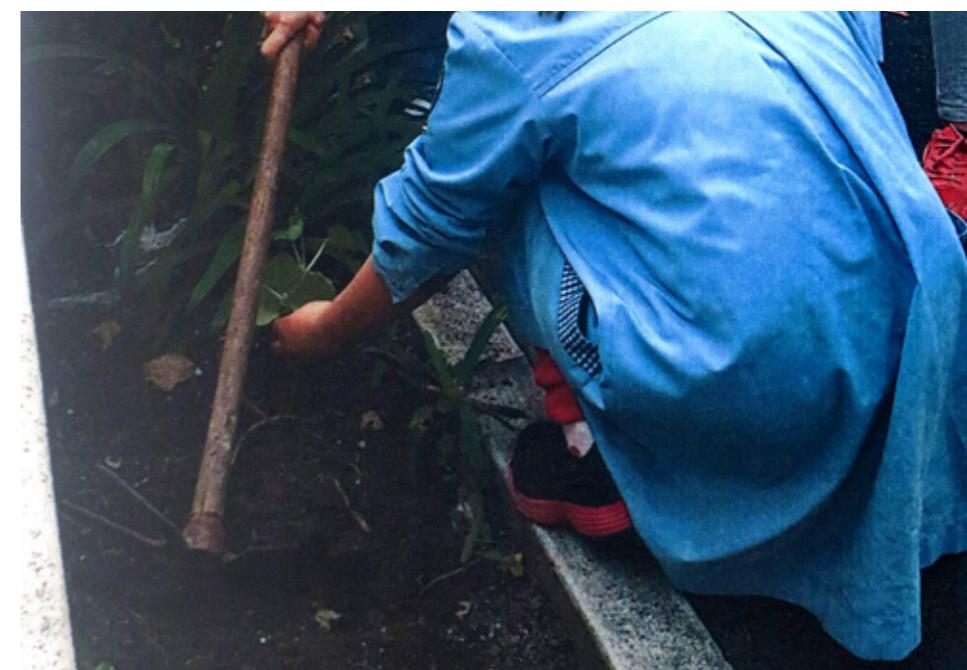


MENÇÃO HONROSA



FIGUEIRA DA FOZ - ESCOLA JOÃO DE DEUS - FIGUEIRA DA FOZ I

A PREPARAÇÃO:



FIGUEIRA DA FOZ - ESCOLA JOÃO DE DEUS - FIGUEIRA DA FOZ I

O RESULTADO FINAL:



MENÇÃO HONROSA

FIGUEIRA DA FOZ - ESCOLA JOÃO DE DEUS - FIGUEIRA DA FOZ I

O RESULTADO FINAL:



MENÇÃO HONROSA

FIGUEIRA DA FOZ - ESCOLA JOÃO DE DEUS - FIGUEIRA DA FOZ I

MENÇÃO HONROSA

7º concurso
escolar
Rikerok

somos
Frescos



| | 2º feira | 3º feira | 4º feira | 5º feira | 6º feira | almoço | domingo |
|-----------------|---|---|---|---|--|--|--|
| pequeno almoço | Batido de banana com leite. Pão com queijo. lanche da manhã | Leite simples. Bolachas com queijo e laranja. | Iogurte líquido de morango. Pera. Rebanho de um pão com manteiga. | Leite com mel. Pão com queijo e banana. | Iogurte líquido de banana e morango. Bolachas morango. Banana. | Leite simples. Pão com queijo. Bolachas morango. Cerejas. | Iogurte de banana com cereais. Pêssego. |
| almoço | Sopa de caldo verde. Arroz branco com carne de vaca estufada. Alface. Laranja. | Sopa de alho francês. Massada de peixe. Salada de tomate. Salada de fruta. | Sopa de cenoura. Jardineira. Banana. | Sopa de sardinhas. Bacalhau à Brás. Alface. Laranja. | Sopa de espinafres. Purê de batata com costelete de porco grelhado. Alface. Gelatina. | Sopa de tomate. Dourada grelhada com arroz de tomate. Espetos cozidos. Batata. | Canjica com milho. Massa à bolonhesa. Salada de milho e cenoura. Cerejas. |
| lanche da tarde | Iogurte líquido de melancia. Pão com queijo e manteiga. | Suco de laranja natural. Pão com marmelada. | Suco natural de maracujá. Pão com chouriço. Iogurte de morango. | Suco natural de frutos silvestres. Torrada com manteiga. | Suco natural de frutos vermelhos. Pão de leite com manteiga, friável e queijo. | Iogurte de banana. Pão torrado com manteiga. Laranja. | Leite simples. Croissant com queijo. Banana. |
| jantar | Sopa de açaí. Salmão grelhado com arroz de tomate. Espetos cozidos. Salada de fruta. | Sopa de leite verde. Frango assado com batatas fritas. Alface. Gelado. | Sopa de espinafres. Arroz de lulas. Brócolis cozido. Papaya. | Sopa de açaí. Carne de vaca estufada com massa espacial. Cenoura cozida. Frambuesas. | Sopa de couve-flor. Sardinhas assada com batata cozida. Salada de pimento, alface e tomate. Ananás. | Sopa da pedra. Bacalhau assado no forno com batatas. Couve cozida e saltada. Laranja. | Sopa de peixe. Bacalhau assado no forno com batatas. Couve cozida e saltada. Laranja. |
| ceia | Iogurte líquido de pêssego. | Leite simples. Bolacha de cítrico e sal. Três nozes. | Banana. | Iogurte líquido de banana e morango. | Pipocas. Iogurte de papaia. | Laranja. | Leite simples. Bolacha torrada. |

jumbo

www.rikerok.com

Escola: 1º Jardim - Escola João de Deus

Turma: 3º ano

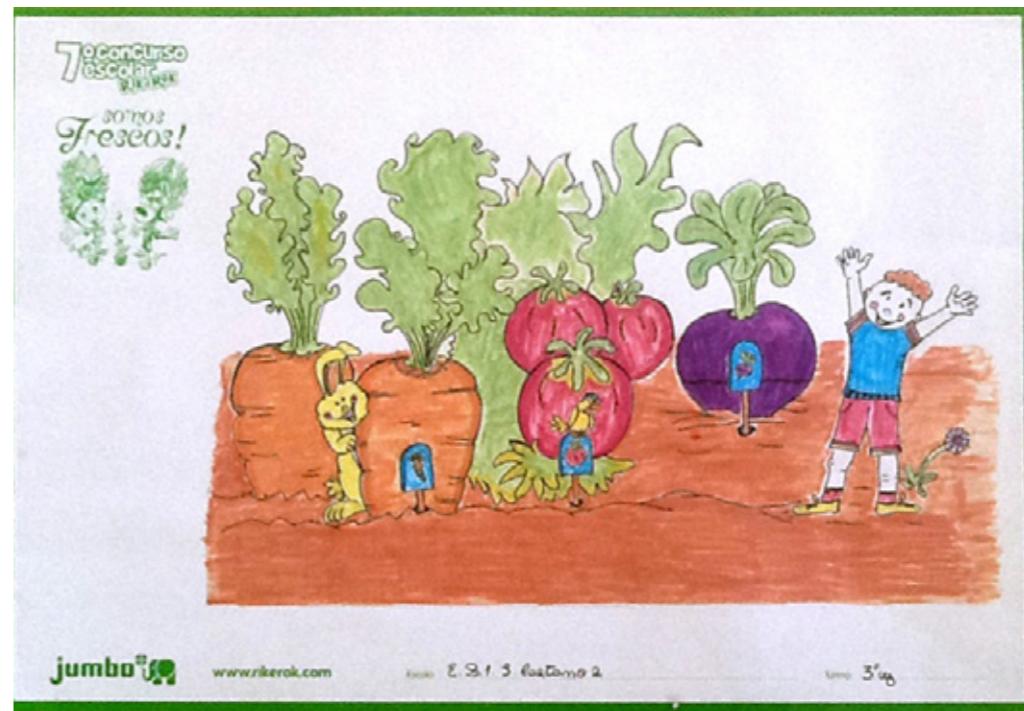
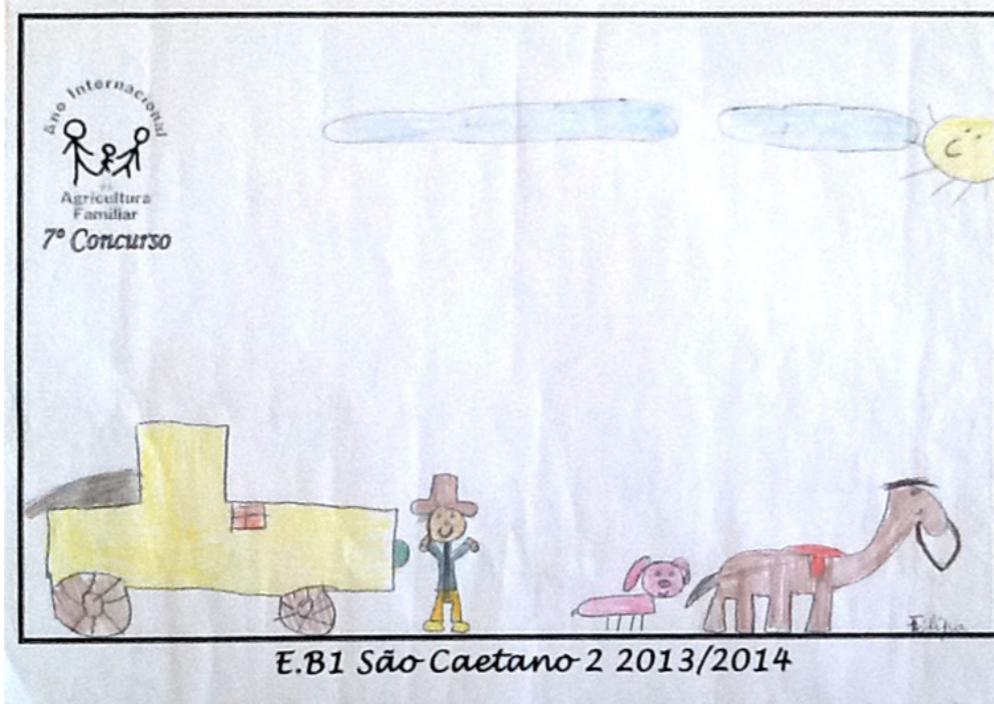
GONDOMAR
EBI SÃO
(AETANO N° 2
(RIO TINTO)



GONDOMAR - EBI SÃO CAETANO N°2 (RIO TINTO)



GONDOMAR - EBI SÃO CAETANO N°2 (RIO TINTO)



GONDOMAR - EBI SÃO CAETANO N°2 (RIO TINTO)



GONDOMAR - EBI SÃO CAETANO N°2 (RIO TINTO)

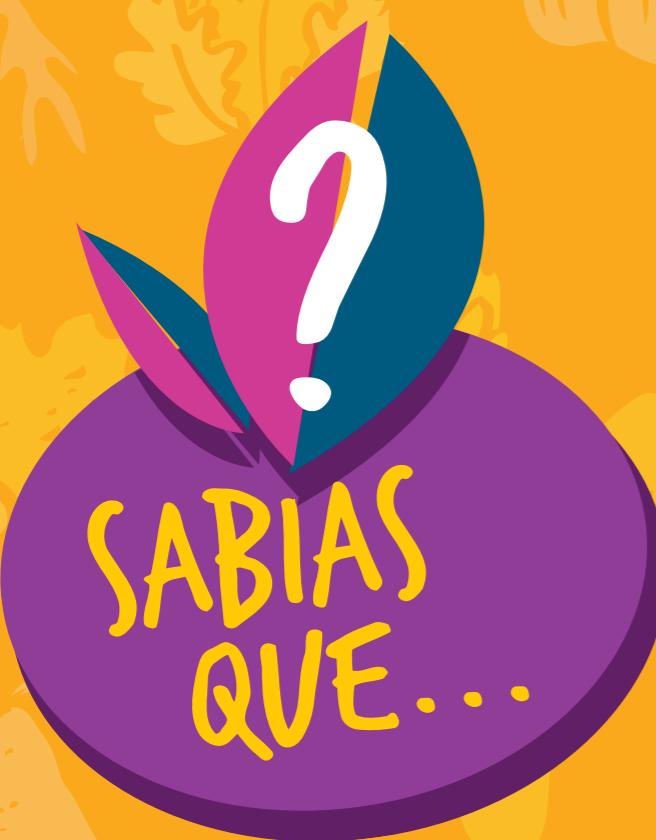


Renato Jibra 4ºG



Carolina Alves

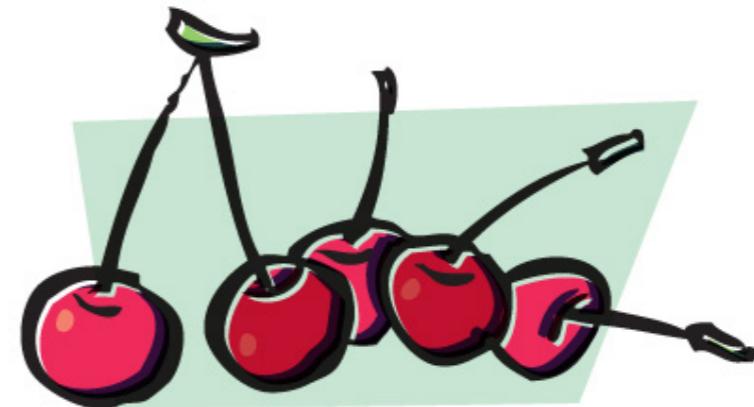




**SABIAS
QUE...**

Cerejas! Sim!! Muitas!!!! Ou talvez não?..

A tentação de comer muitas cerejas é grande, não é?!
Elas desaparecem depressa das lojas! Mas atenção, as cerejas têm 13%
de açúcar e por isso devem-se comer com moderação.
Não é aconselhável comer mais de 16 pares de cerejas ao longo do dia,
podendo ser intercaladas com outras frutas.



GUIMARÃES EBI DE OUTEIRINHO





7º Concurso
Escolar
Rikerok

Somos
Frescos!

Jigsaw
da
horta

jumbo

www.rikerok.com

Escola E.B.1 de Outeirinho-Moreira de Cónegos Turma: 7B (2ºano)...





LISBOA - ESCOLA JOÃO DE DEUS - ESTRELA



LISBOA - ESCOLA JOÃO DE DEUS - ESTRELA



LISBOA - ESCOLA JOÃO DE DEUS - ESTRELA

7º concurso escolar RIKEROK

30/7/03 Frescos!

Material necessário:

- Uma caixa de plástico vazio e bem lavada (sem energia, da hortifruti)
- Sementes
- Sementes
- Água
- Para decorar: Cola, ramequinhas de papel, rodelas de madeira, canicas, Ria vitorina, etc.

Talhos a cairão das folhas



4º ANO
TURMA A_E_P



Conheces o “aipo das pedras”?

A salsa é uma planta originária da bacia mediterrânica e é conhecida como uma erva aromática. O seu nome científico tem origem na palavra grega “petro selinum”, que significa “aipo das pedras”, em alusão ao aspetto semelhante ao do aipo e à sua capacidade de crescer em qualquer local, até no meio de pedras.

Uma das ervas aromáticas mais populares no mundo, a salsa é cultivada há mais de 2.000 anos, apesar de, inicialmente, ser utilizada como erva medicinal. Os egípcios usavam-na como remédio para dores de estômago e distúrbios urinários e, no Império Romano, acreditava-se que a salsa podia evitar intoxicações.

Ao nível nutricional, contém elevado teor de vitamina C (220mg por 100gr). Apesar de a salsa ter quatro vezes mais vitamina C que a laranja, ingere-se laranja em maior quantidade que salsa. Assim, na prática a laranja oferece maior quantidade de vitamina C. É também rica em vitaminas A e ácido fólico e fonte de potássio, cálcio e ferro.

**SABIAS
QUE...**

MATOSINHOS EBI DO GODINHO



MATOSINHOS - EBI DO GODINHO



OEIRAS

EBI MANUEL
BEÇA MÚRIAS



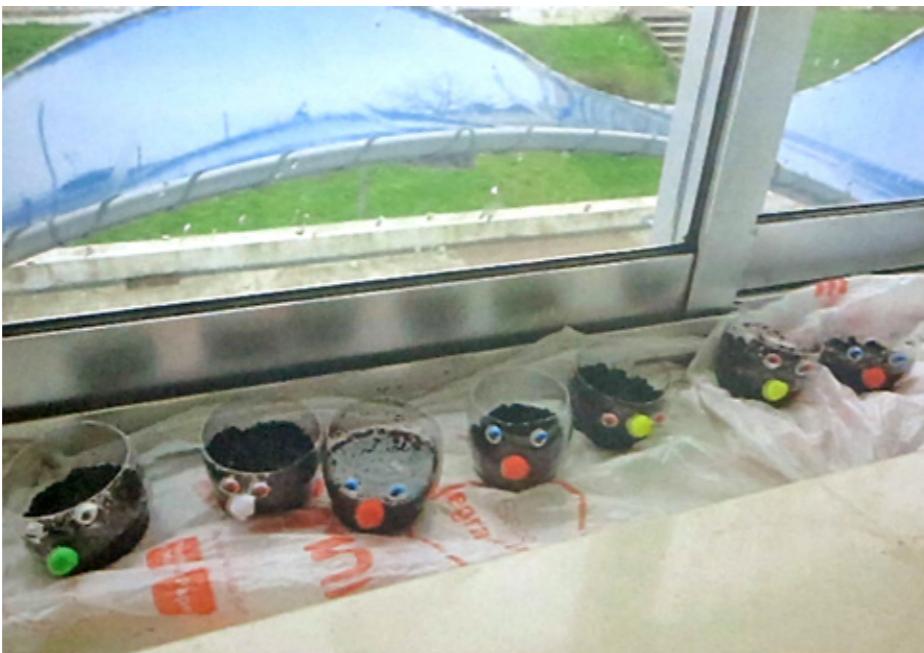
HORTINHA
ORIGINAL

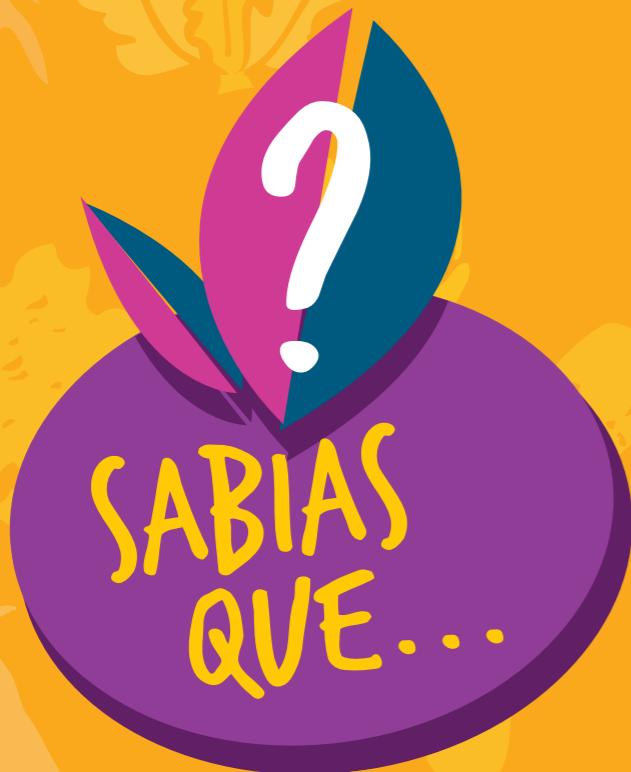


OEIRAS - EBI MANUEL BEÇA MÚRIAS



OEIRAS - EBI MANUEL BEÇA MÚRIAS





O aipo é estaladiço, fresco, aromático e... medicinal.

Comum desde a antiguidade, era com o aipo que se coroavam os vencedores dos jogos nemianos gregos que se realizavam em honra de Zeus. Porém, quando o filho de um rei foi morto por uma cobra escondida num aipo, este passou a ser usado como coroa funerária. Os gregos também o utilizavam na medicina, e já os romanos exploravam sobretudo as suas propriedades culinárias. Em termos medicinais, é tradicionalmente usado no tratamento de gota (por ser diurético), de insónias, e de perda de apetite e cansaço por apresentar características tonificantes.



PORTIMÃO EBI CHÃO DAS DONAS



PORТИMÃO - EBI CHÃO DAS DONAS



PORTIMÃO - EBI CHÃO DAS DONAS



SANTO TIRSO

COLEGIO SANTA
TERESA DE JESUS

7º concurso
escolar
RÍK&RÓK

Somos
Frescos!



HORTA Biológica

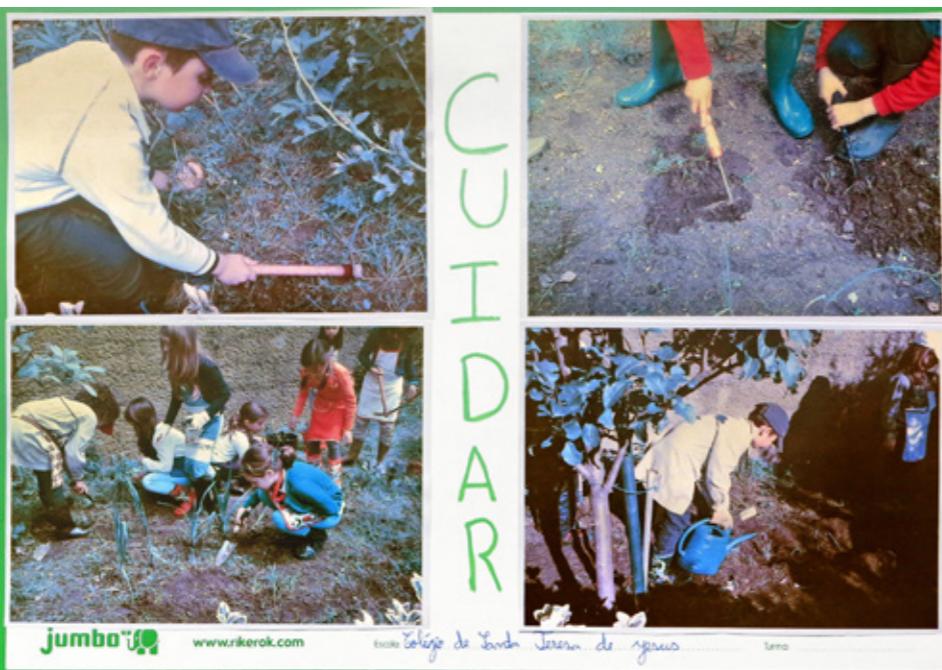
jumbo

www.rikerok.com

Escola Colegio de Santa Teresa de Jesus

Turmo

SANTO TIRSO - COLEGIO SANTA TERESA DE JESUS





Meninos e meninas, todos choram!

Quase ninguém se livra de uma choraminguice quando chega a altura de cortar uma cebola. Não é nenhuma emoção ou arrependimento, é sim uma forma que os nossos olhos têm de se proteger contra certas substâncias libertadas pela cebola. Ao ser cortada, a cebola libera uma substância química em forma de gás que, quando entra em contacto com o líquido dos nossos olhos, forma uma solução muito fraca de ácido sulfúrico. Este ácido irrita as terminações nervosas dos olhos e em resposta começamos a chorar para diluir e lavar a irritação.

Apesar disso, a cebola, crua ou cozinhada, é muito apreciada e é um dos alimentos mais utilizados na cozinha. Tem baixo valor energético e alto teor de fibra. Existem vários tipos de cebola, entre eles: as brancas (com sabor mais forte), as amarelas, as chalotas e as roxas (com sabor mais suave).

**SABIAS
QUE...**

SETÚBAL

EBI N° 5

DE SETÚBAL

O projeto "Horta Pedagógica" há já alguns anos que a visita na nossa escola com muito interesse e dedicação por parte de alunos, professores e encarregados de educação. Este projeto tem conseguido ter continuidade, apesar das muitas dificuldades e dos poucos recursos. É a comunidade escolar que sabe bem dedicar tempo entre amigos enquanto fazem professores, alunos e pais que o dinamizam.

Com este projeto queremos que os nossos alunos aprendam como se faz a horta de uma forma e também como cultivar os alimentos que são imprescindíveis para uma alimentação saudável.

As referências da horta desde ano para o 4º/5º não paramos duas vezes e dissemos logo que sim! A nossa intenção é dar continuidade a este projeto e mais uma vez podemos garantir uma grande animação com a nossa equipa. Bem haja ao 4º/5º da Escola!

Agora, vamos começar a descrever as principais atividades na nossa horta ao longo deste ano.



TURMAS
24, 25 E 28

SETÚBAL - EBI N°5 DE SETÚBAL



SETÚBAL - EBI N°5 DE SETÚBAL





Mmmm!!!! Melão, meloa e melancia, frutas que se bebem.

Estas três frutas possuem mais de 90% de água e menos de 6% de açúcar. São ideais para o Verão e podem facilmente refrescar aqueles dias de praia maravilhosos. Basta cortá-las aos pedaços e levar para a praia acondicionados numa caixa e no frio.

Outra curiosidade: sabias que são frutos de planta rasteira? São da mesma família da abóbora que também nascem e crescem junto ao chão.



TORRES VEDRAS

EBI DE

PALHAGUEIRAS



MENÇÃO HONROSA



TORRES VEDRAS - EBI DE PALHAGUEIRAS



MENÇÃO HONROSA



MENÇÃO HONROSA



VILA NOVA DE FAMALIÃO
**EXTERNATO
BARREIRO**



VILA NOVA DE GAIA EBI DE VILA D'ESTE



SOMOS FRESCOS

O tema este ano proposto

É para nós agradável

Falar das nossas plantas

Que dão vida e alimentação saudável

Explicar o que aprendemos

Da sementeira á colheita

Nas experiências que fazemos

Há tanta aprendizagem feita

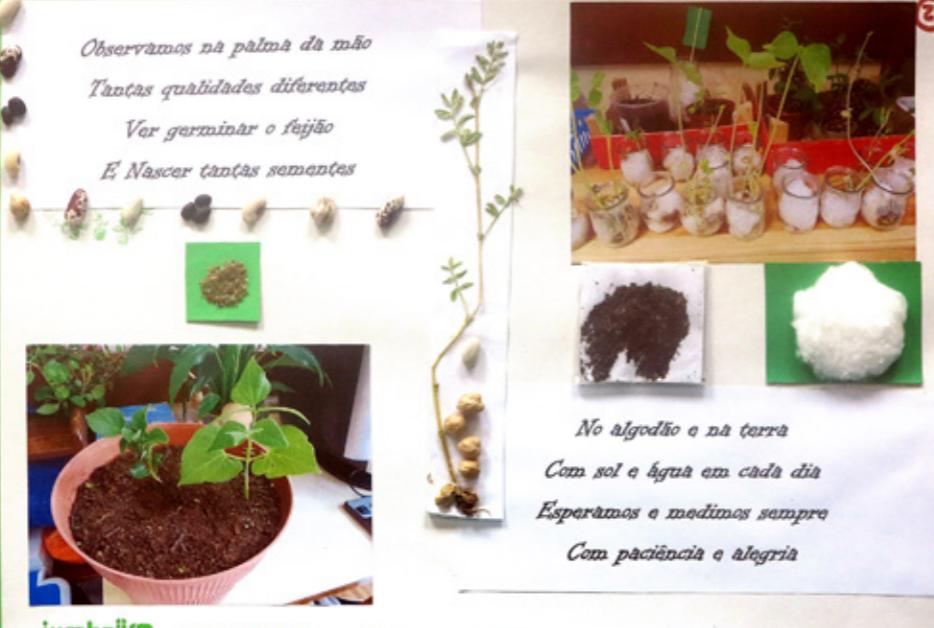
Escola: EBI/JI DE VILA D'ESTE - VILA NOVA DE GAIA

①



VILA NOVA DE GAIA - EBI DE VILA D'ESTE

*Observamos na palma da mão
Tantas qualidades diferentes
Ver germinar o feijão
É Nascer tantas sementes*



*No algodão e na terra
Com sol e água em cada dia
Esperamos e medimos sempre
Com paciência e alegria*

jumbo www.rikerok.com

ESU/JI DE VILA D'ESTE - VILA NOVA DE GAIA

Tema: ...

*Nas experiências que fizemos
Ficamos maravilhados
Tantas coisas que aprendemos
Ficamos sempre admirados*



*Com cravos brancos fizemos
Um fantástico truque sem dor
Corantes, amarelo, azul e vermelho
Mudaram os cravos de cor*

jumbo www.rikerok.com

ESU/JI DE VILA D'ESTE - VILA NOVA DE GAIA

Tema: ...

*Salsa hortelã e cidreira
Semeamos, plantámos e vimos crescer
Quando chegou a nossa feira
Estivemos com orgulho a vender*



*Agora nas nossas casas
Temos um jardim agradável
E com as ervas aromáticas
Uma alimentação saudável*

jumbo www.rikerok.com

ESU/JI DE VILA D'ESTE - VILA NOVA DE GAIA

Tema: ...

*Semeámos um castanheiro
Com ele grande já sonhamos
Regámos, regámos e pelo nascimento
Mais tempo esperamos*



*Nasceu e já deu um salto
Mas ainda é um petiz
Mas vai voar muito alto
E fazer tanta criança feliz!*

jumbo www.rikerok.com

ESU/JI DE VILA D'ESTE - VILA NOVA DE GAIA

Tema: ...



**SABIAS
QUE...?**

É um legume? Um tubérculo? Não. É um fungo.

Lá diz a expressão: “nascem que nem cogumelos”. A forma e facilidade com que nascem é quase mágica e por isso tem sido um alimento muito peculiar desde a antiguidade. Os egípcios acreditavam que eram um presente do deus Osíris e os faraós utilizavam-nos como presente especial. Os antigos romanos chamavam-lhes o “alimento dos deuses” e por isso deviam ser servidos apenas em ocasiões especiais. Na Grécia antiga, os guerreiros acreditavam que os cogumelos lhes davam força e coragem. Os chineses consideravam-nos o “elixir da vida”.

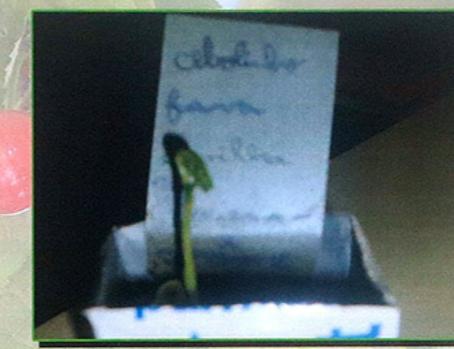


Os cogumelos comestíveis têm um elevado valor nutritivo. Constituem um alimento saudável com elevado teor de água (85 a 95%) e baixo valor calórico, alto teor de proteínas, fibra, com um baixo teor de gorduras e valor insignificante de hidratos de carbono. Uma característica interessante dos cogumelos é que estes têm a capacidade de produzir vitamina D, tal como os humanos, sendo uma fonte alimentar peculiar desta vitamina.

VILA REAL
EBI / JI
VILA REAL Nº3
(ORGÃO)



Somos Frescos...



E as sementes e as plantinhas cresceram!



(HEGÁMOS AO FIM.
ESPERAMOS POR TI NO PRÓXIMO ANO!



WWW.RIKEROK.COM



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Comissão
Nacional da
UNESCO
Portugal
Portuguese
National
Commission
for UNESCO

