

ALMANAQUE HORTA&LIÇA

BRASÍLIA/DF
ANO 2 - NÚMERO 3



Embrapa
Hortaliças

PAPO SÉRIO

VOCÊ SABIA QUE O CONSUMO DE HORTALIÇAS PODE AJUDAR A PREVENIR VÁRIAS DOENÇAS?

Nossa saúde está diretamente ligada ao que comemos, ou seja, à nossa dieta. Há muitos anos vários pesquisadores, de diferentes partes do mundo, tem demonstrado os importantes efeitos dos alimentos na prevenção de uma série de doenças. Diversas pesquisas sugerem que o consumo de hortaliças, aliado a outros hábitos saudáveis, reduz o risco de câncer e de doenças cardiovasculares. Tal propriedade é atribuída a um grupo de substâncias com atividade antioxidante: são os compostos bioativos. O tomate tem vitamina C e licopeno. A cenoura tem beta-caroteno. Cebola, alface e brócolos tem quercetina. O alho, por sua vez, é rico em alicina. Nossos avós já sabiam que o consumo regular de alho pode contribuir na prevenção de doenças. Pesquisadores da Embrapa, em estudos recentes, demonstraram que o consumo de alho, em indivíduos com colesterol elevado, pode ajudar a prevenir o infarto agudo do miocárdio, um nome complicado para uma doença que mata muitas pessoas anualmente em todo mundo. Portanto, fique de olho: um prato colorido, com várias hortaliças, é gostoso, saudável e pode nos ajudar a prevenir várias doenças!

HORTA & LIÇA

em

UM AMIGO CHAMADO ALHO





















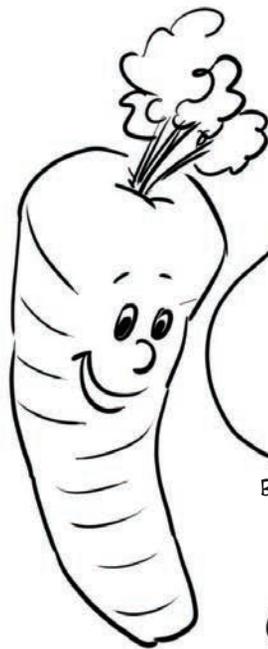






VAMOS PINTAR?

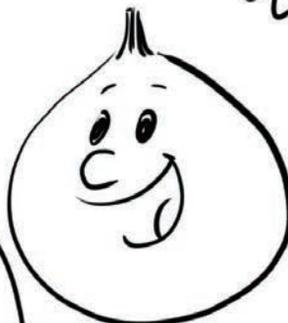
PINTE APENAS AS HORTALIÇAS
QUE TÊM NOMES TRISSÍLABOS
(PALAVRAS COM TRÊS SÍLABAS):



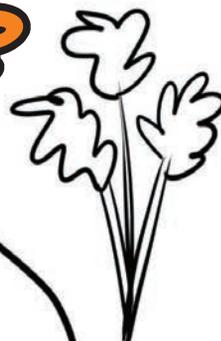
CENOURA



BERINJELA



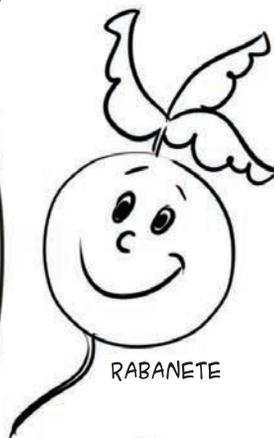
BETERRABA



SALSÃO



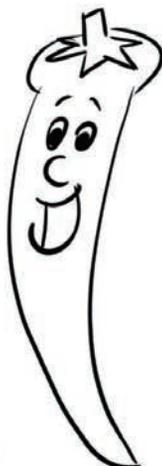
PEPINO



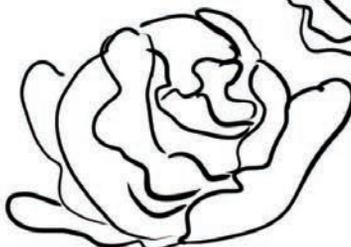
RABANETE



BATATA



QUIABO



REPOLHO



ALMEIRÃO

DESCUBRA

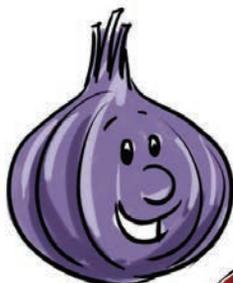
CIRCULE APENAS AS HORTALIÇAS
QUE TÊM NOMES PROPAROXÍTONOS
(PALAVRAS COM ACENTUAÇÃO
TÔNICA NA ANTEPENÚLTIMA SÍLABA):



ESPINAFRE



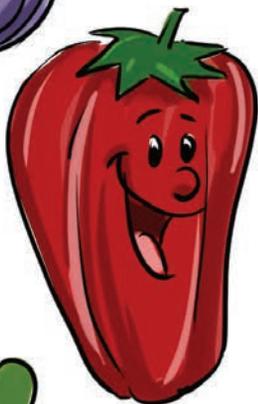
ABÓBORA



ALHO



CHICÓRIA



PIMENTÃO



TOMATE



RÚCULA



JILÓ



BRÓCOLOS

COMPLETE

O ESPINAFRE É UMA HORTALIÇA DE FOLHAS VERDE-ESCURAS. RICO EM FERRO, ELE É INDICADO PARA COMBATER A ANEMIA E A DESNUTRIÇÃO. PARA SALVAR A NAMORADA OLÍVIA PALITO DAS GARRAS DE SEU INIMIGO BRUTUS,

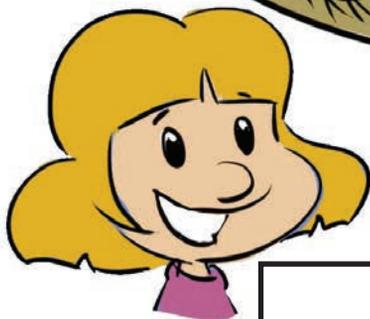
O MARINHEIRO POPEVE* COMIA ESPINAFRE E FICAVA BEM FORTÃO. NOSSO AMIGO ZÉ HORTA DESENHOU O POPEVE DIANTE DE UM PRATÃO DE ESPINAFRE. LIGUE OS PONTOS PARA COMPLETAR A FIGURA.



*O MARINHEIRO POPEVE É UM PERSONAGEM DE HISTÓRIAS EM QUADRINHOS CRIADO POR SEGAR EM 1929 E ADAPTADO PARA OS DESENHOS ANIMADOS EM 1933 PELOS IRMÃOS DAVE E MAX FLEISCHER. ELE FEZ MUITO SUCESSO NA TV BRASILEIRA.

MATEMÁTICA

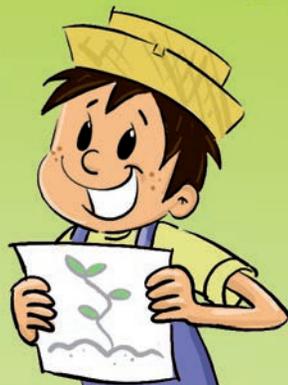
HORTA + LIÇA COLHERAM UM CESTO CHEIO DE HORTALIÇAS E PRECISAM DIVIDI-LAS EM PARTES IGUAIS PARA ENTREGAR A URBANO E MARINA. CONTE TODOS OS TOMATES, CEBOLAS, ABOBRINHAS E BETERRABAS E DIVIDA OS ELEMENTOS POR DOIS. DEPOIS ANOTE QUANTAS HORTALIÇAS URBANO E MARINA VÃO GANHAR.



A AVENTURA JÁ TERMINOU?

Você gostou de participar dessa aventura com a turma do Zé Horta & Maria Liça? O que aprendeu sobre as hortaliças? O que repassou para os seus pais, irmãos, colegas e professores? Já está se alimentando de maneira bem saudável?

Mande-nos um desenho, cartinha ou e-mail, com opiniões sinceras sobre o nosso almanaque.



Se você estuda no Distrito Federal e quer conhecer a Embrapa Hortaliças com sua turma, basta pedir ao professor que nos telefone para agendar o melhor dia para uma visita. O programa chama-se Embrapa & Escola e atende estudantes do Ensino Médio e Fundamental. Será um prazer apresentar a você mais algumas das nossas pesquisas e novidades na área de produção de hortaliças.

Participe mesmo!

O endereço da Embrapa Hortaliças é o seguinte:

Embrapa Hortaliças
BR 060 - Km 09 - CEP 70359-970 - Caixa Postal 218, Brasília-DF.
E-mail: sac.hortaliças@embrapa.br
Site: www.cnph.embrapa.br
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744

Expediente

Chefe-Geral

Celso Luiz Moretti

Chefe-Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento

Jairo Vidal Vieira

Chefe-Adjunto de Transferência de Tecnologia

Warley Marcos Nascimento

Chefe-Adjunto de Administração

Domingos Alfredo de Oliveira

Supervisora do Núcleo de Comunicação Organizacional

Carla Alessandra Timm

Texto: Maria Amélia de Amaral e Elói

Ilustrações e personagens: André Cerino

Projeto gráfico: Artefix.com.br

Tiragem: 40 mil exemplares

Proibida a reprodução integral ou parcial sem autorização expressa dos autores.



Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

