

Plantando
a Bem

Uma
aventura
no Reino da

Alimentação
Saudável



CHEGOU A HORA DE CUIDARMOS DA NOSSA SAÚDE!
E SABIA QUE VOCÊ PODE FAZER ISSO NA SUA CASA
E COMPARTILHAR COM SEUS AMIGOS?



O PROJETO PLANTANDO O BEM, CRIADO PELA COOPERATIVA SANTA CLARA COM O INTUITO DE LEVAR À COMUNIDADE CONCEITOS COMO SUSTENTABILIDADE, ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E CONSUMO CONSCIENTE CHEGA A SUA 6ª EDIÇÃO. NESTE ANO SEGUIMOS COM MUITA DISPOSIÇÃO E ENERGIA PARA REALIZAR MUITAS DESCOBERTAS E NOS DIVERTIRMOS BASTANTE!

AQUI VOCÊ VAI ENCONTRAR EXPERIÊNCIAS PRÁTICAS PARA FAZER EM FAMÍLIA, DICAS DE COMO AUMENTAR A IMUNIDADE, COMO CRIAR SEU PRÓPRIO CANTEIRO DE ALFACE, CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS, ALÉM DE MUITAS ATIVIDADES SUPERDIVERTIDAS!

DESDE 2016 QUANDO O PROJETO FOI CRIADO, JÁ FORAM MAIS DE 12.000 ALUNOS ATENDIDOS EM 100 ESCOLAS DE 17 MUNICÍPIOS DO ESTADO. AO LONGO DOS ANOS, MUITAS APRENDIZAGENS FORAM FEITAS. VÁRIAS HORTINHAS FORAM CRIADAS E RENOVADAS, CONHECEMOS MAIS SOBRE CHÁS E HERBÁRIOS, CONSTRUÍMOS COMPOSTEIRAS, ENTENDEMOS COMO AS MINHOCAS SÃO IMPORTANTES PARA TORNAR O SOLO MAIS FÉRTIL E TAMBÉM APRENDEMOS COMO CRIAR NOSSA HORTINHA EM CASA. DEPOIS DE APRENDERMOS TANTAS COISAS LEGAIS, CHEGOU A HORA DE SERMOS PESQUISADORES E FAZERMOS JUNTOS NOVAS DESCOBERTAS

E ENTÃO, VAMOS EXPLORAR?
Mãos à obra!



VAMOS OUVIR UMA HISTÓRIA?

CLARINHA DETESTAVA COMER FRUTAS E VERDURAS, E NA HORA DO ALMOÇO ERA SEMPRE UMA BRIGA. MAS, UM DIA TUDO ISSO MUDOU! ELA EMBARCOU EM UMA GRANDE AVENTURA E DESCOBRIU QUE AS FRUTAS E VERDURAS SÃO AS GRANDES HEROÍNAS DESSA HISTÓRIA. CONHEÇA A HISTÓRIA DE AVENTURA DA NOSSA AMIGA CLARINHA ACESSANDO O LINK plantandoobem.com.br/conteudo/clarinha-12 OU APONTANDO A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA O QR CODE AO LADO.

VITAMINAS

A

B12

D



VAMOS AJUDAR CLARINHA A DESEMBARALHAR AS LETRAS E DESCOBRIR QUAIS SÃO AS FRUTAS QUE NOS FORNECEM VITAMINAS?



ALÉM DAS VITAMINAS E MINERAIS, CONHEÇA OUTROS NUTRIENTES DAS FRUTAS QUE SÃO MUITO IMPORTANTES PARA AUMENTAR NOSSA IMUNIDADE!



ABACATE

Gorduras boas
Glutathiona

Auxilia no funcionamento do intestino, melhorando nossa imunidade.
Auxilia nosso fígado a eliminar substâncias ruins.



MORANGO

Flavonóides
Ácido elágico

Protege contra doenças do coração.
Previne o envelhecimento precoce.



BANANA

Triptofano

Contribui na formação de serotonina, que ajuda a manter nosso bom humor e tranquilidade.



MELANCIA

Licopeno

Cuida da pele e protege de doenças do coração.



ABACAXI

Bromelina

Age no estômago melhorando digestão de proteínas e o aproveitamento de nutrientes.



LARANJA

Pectina
(na parte branca)

Fibra que contribui para o funcionamento do intestino.

ACESSE O LINK plantandoobem.com.br/conteudo/como-melhorar-a-imunidade-pela-alimentacao-15 OU O QR CODE PELO SEU CELULAR E VEJA O QUE A NUTRICIONISTA DANIELA MELERE VAI NOS CONTAR SOBRE **COMO MELHORAR A IMUNIDADE PELA ALIMENTAÇÃO.**



ÁGUA

VOCÊ SABIA QUE A ÁGUA É MUITO IMPORTANTE PARA A NOSSA SAÚDE? NOSSO CORPO É FORMADO POR CERCA DE 70% DE ÁGUA O QUE PARA UM ADULTO, EM MÉDIA, CORRESPONDE A 47 LITROS DE ÁGUA.

QUANDO NOSSO CORPO RECEBE A QUANTIDADE ADEQUADA DE ÁGUA MELHORA NOSSO SISTEMA IMUNOLÓGICO, QUE SÃO UMA ESPÉCIE DE "SOLDADINHOS" QUE ESTÃO DENTRO DO NOSSO CORPO E QUE AJUDAM A COMBATER AS DOENÇAS. DESSA FORMA, NOSSO CORPO TEM MAIS ENERGIA PARA LUTAR CONTRA DOENÇAS COMO A GRIPE, POR EXEMPLO. ALÉM DISSO, A ÁGUA AJUDA ELIMINAR SUBSTÂNCIAS RUINS DO NOSSO CORPO QUE PODEM NOS PREJUDICAR.



Hora da experiência!

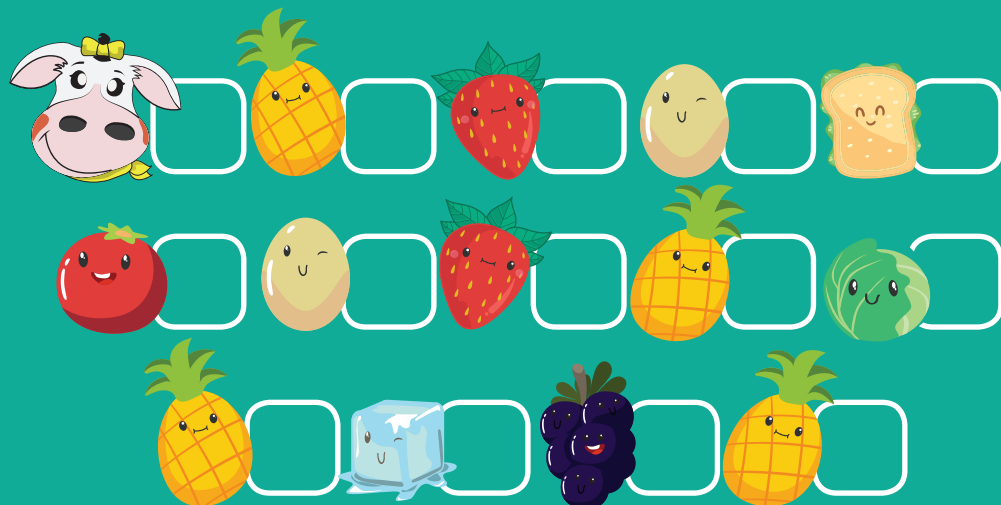
UM DOS ALIMENTOS QUE NOS ACOMPANHA DESDE O NOSSO NASCIMENTO É O LEITE. ELE É MUITO IMPORTANTE PARA A SAÚDE, POIS CONTÉM PROTEÍNAS E VITAMINAS COMO A, B E D, QUE PROTEGEM OS OLHOS, FORNECEM ENERGIA E MELHORAM NOSSO SISTEMA IMUNOLÓGICO. ALÉM DISSO, O CÁLCIO PRESENTE NO LEITE É UM NUTRIENTE MUITO IMPORTANTE PARA A FORMAÇÃO DOS OSSOS E DENTES, QUANDO SOMOS CRIANÇAS.

VAMOS DESCOBRIR COMO É POSSÍVEL UTILIZAR O LEITE COMO INGREDIENTE E AINDA PREPARAR UM LANCHE SUPER GOSTOSO E SAUDÁVEL?

ACESSE O LINK plantandoobem.com.br/conteudo/experiencia-do-leite-14 OU APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA O QR CODE E ACOMPANHE O PASSO A PASSO PARA REALIZAR A EXPERIÊNCIA.



QUE TAL DECIFRAR ESSE ENIGMA? COLOQUE A PRIMEIRA LETRA DE CADA FIGURA EM SUA CAIXA E DESCUBRA QUAL É A FRASE SECRETA.



TIRE UMA FOTO SUPERBACANA DA SUA EXPERIÊNCIA E COMPARTILHE CONOSCO.



POSTE SUA FOTO NO INSTAGRAM E MARQUE A @COOPSANTACLARA OU MANDE A FOTO PARA QUE POSSAMOS COMPARTILHAR.



LEMBRE-SE: O PERFIL TEM QUE ESTAR ABERTO.

CHAME A FAMÍLIA E VEJA O QUE A NUTRICIONISTA TEM A DIZER SOBRE A **IMPORTÂNCIA DO CÁLCIO PARA NOSSA SAÚDE**, ACESSANDO O QR CODE OU O LINK plantandoobem.com.br/conteudo/a-importancia-do-calcio-16.



BACTÉRIAS DO BEM!

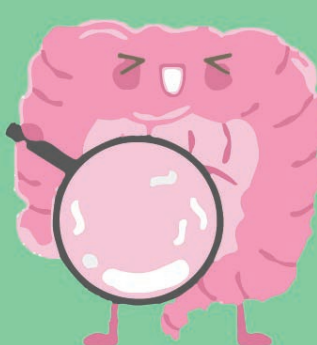
VOCÊ SABIA QUE NEM TODAS AS BACTÉRIAS SÃO RUINS OU NOS CAUSAM DOENÇAS? EXISTEM BACTÉRIAS DO BEM QUE VIVEM NO NOSSO INTESTINO E ELAS SÃO CONHECIDAS COMO FLORA INTESTINAL. ELAS ATUAM NO PROCESSO DE DIGESTÃO, FORTALECEM O SISTEMA IMUNOLÓGICO E AJUDAM A AUMENTAR A ABSORÇÃO DE NUTRIENTES COMO A VITAMINA B, CÁLCIO E FERRO.

O CONSUMO DE ALIMENTOS COMO BEBIDAS FERMENTADAS, KEFIR, KOMBUCHA E IOGURTES PODEM AJUDAR NA REPOSIÇÃO DESSAS BACTÉRIAS. JÁ O CONSUMO DE FIBRAS PRESENTES NAS FRUTAS, GRÃOS, CEREAIS INTEGRAIS, LEGUMES E VEGETAIS SERVEM PARA A MANUTENÇÃO DESSA FLORA INTESTINAL, POIS SERVEM DE "ALIMENTO" PARA AS BACTÉRIAS.

SIGA AS COORDENADAS ABAIXO E VEJA O QUE AS BACTÉRIAS DO BEM PRECISAM PARA VIVER.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	B	S	O	T	Z	N	X	G	H	C	E
2	G	A	D	E	M	U	F	Z	X	D	F
3	C	H	P	L	V	E	J	I	P	Q	M
4	I	A	F	I	J	L	Q	T	B	A	L
5	Q	R	B	A	D	M	U	A	H	G	O
6	D	C	N	R	P	S	V	I	N	J	P

4-C 3-H 4-I 6-D 4-J 1-B



ASSISTA AO VÍDEO DA NUTRICIONISTA DANIELA MELERE EXPLICANDO SOBRE **A IMPORTÂNCIA DO BOM FUNCIONAMENTO INTESTINAL**, ALÉM DE SUGESTÕES ALIMENTARES PARA TODA FAMÍLIA EM plantandoobem.com.br/conteudo/a-importancia-do-bom-funcionamento-intestinal-17 OU NPELO QR CODE AO LADO.



UM PÉ DE QUÊ?

VOCÊ RECEBEU UM ENVELOPE CHEIO DE SEMENTINHAS DE ALFACE E CHEGOU A HORA DE APRENDERMOS COMO PLANTAR E CUIDAR DESSAS SEMENTINHAS. CONVIDE UM ADULTO PARA TE AJUDAR A CONSTRUIR O SEU CANTEIRO DE ALFACE!

CONFIRA O PASSO A PASSO DE COMO CUIDAR DAS SUAS SEMENTINHAS.

PARA SEU CANTEIRO VOCÊ VAI PRECISAR DE:

- SEMENTINHAS DE ALFACE 
- TERRA ADUBADA 
- ARGILA EXPANDIDA OU PEDRISCO 
- AREIA 
- VASO RETANGULAR DE 40CM X 20CM (OU VOCÊ PODE CONSTRUIR SUA HORTINHA UTILIZANDO CAIXINHAS DE LEITE OU GARRAFAS DE BEBIDA LÁCTEA VAZIAS) 



Esta atividade continua na próxima página.



1.



ESCOLHA UM RECIPIENTE QUE CONTENHA FUROS NO FUNDO PARA A ÁGUA PODER ESCOAR. SE VOCÊ OPTAR POR CONSTRUIR OS SEUS VASINHOS UTILIZANDO MATERIAL RECICLÁVEL, RECORTE (COM A AJUDA DE UM ADULTO) UMA DAS LATERAIS DA CAIXA/GARRAFA PARA GANHAR O FORMATO DO SEU VASO. SE NA SUA CASA JÁ TIVER UMA HORTA, VOCÊ PODERÁ PLANTAR DIRETO NA TERRA, SEM PRECISAR DE VASINHO.

2.



CUBRA O FUNDO DO VASO COM UMA FINA CAMADA DE ARGILA EXPANDIDA OU PEDRISCO, PARA AUXILIAR NO EQUILÍBRIO DA UMIDADE.

3.



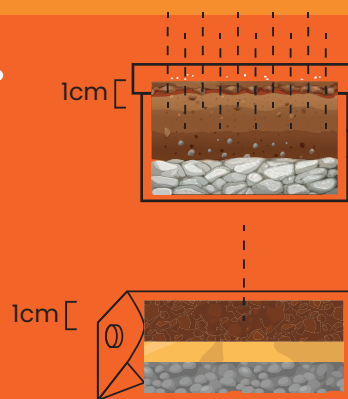
COLOQUE UMA CAMADA DE AREIA, ISSO AJUDARÁ A FILTRAR A ÁGUA E NUTRIENTES, EVITANDO QUE A TERRA ACABE SAINDO QUANDO VOCÊ REGAR.

4.



PREENCHA O VASO COM A TERRA ADUBADA.

5.



SE VOCÊ ESTIVER USANDO O VASO DE 40CM X 20CM, FAÇA PEQUENOS BURACOS A CADA 10 CM DE DISTÂNCIA UM DO OUTRO; CASO ESTEJA UTILIZANDO OS VASINHOS RECICLADOS, VOCÊ FARÁ APENAS UM BURACO POR VASINHO E SE ESTIVER PLANTANDO DIRETO NA HORTA, TAMBÉM FAÇA OS BURACOS A CADA 10CM DE DISTÂNCIA. TODOS ELES DEVEM TER EM MÉDIA 1CM DE PROFUNDIDADE, PARA NÃO ENTERRARMOS DEMAIS AS SEMENTINHAS.

6.



COLOQUE DE 3 A 4 SEMENTINHAS EM CADA BURACO.

7.



CUBRA COM UMA FINA CAMADA DE TERRA ADUBADA (POR SEREM SEMENTES, NÃO AFUNDE MUITO).

8.



REGUE, DE PREFERÊNCIA COM UM BORRIFADOR, ATÉ AS FOLHINHAS COMEÇAREM A CRESCER. ISSO EVITARÁ QUE AS SEMENTES ACABEM SE DESENTERRANDO NAS PRIMEIRAS VEZES QUE VOCÊ REGAR.

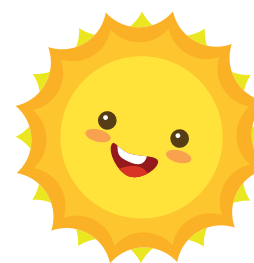
VOCÊ PERCEBEU QUE NO SEU PACOTINHO HÁ BASTANTE SEMENTES? A CADA 80 DIAS VOCÊ PODERÁ PLANTAR NOVAS SEMENTINHAS E COLHER DELICIOSOS PÉS DE ALFACE FRESQUINHOS

DICAS:



SUAS SEMENTINHAS PRECISAM SER REGADAS DIARIAMENTE, DE PREFERÊNCIA NO INÍCIO OU FINAL DO DIA.

O SOLO PRECISA ESTAR SEMPRE ÚMIDO, MAS NÃO ENCHARCADO.



PRECISA FICAR EM UM LOCAL QUE PEGUE EM TORNO DE 4 HORAS DE SOL POR DIA.



COLOQUE UM PRATINHO DEBAIXO DO SEU VASO E CUIDE PARA NÃO DEIXAR ÁGUA ACUMULADA.

MANDANDO BEM!

VOCÊ SABIA QUE A ALFACE É UM ALIMENTO QUE POSSUI POUCAS CALORIAS E INÚMEROS BENEFÍCIOS PARA A NOSSA SAÚDE? FONTE DE VITAMINAS E MINERAIS QUE PROTEGEM NOSSAS CÉLULAS REFORÇANDO A IMUNIDADE.

SUA QUANTIDADE DE FIBRAS AUXILIA NA REGULAÇÃO DO NOSSO INTESTINO E NA MANUTENÇÃO DOS BONS NÍVEIS DE COLESTEROL (QUE É UM TIPO DE GORDURA ENCONTRADO NATURALMENTE NO NOSSO ORGANISMO). FONTE DE LACTULINA, POSSUI UM PODEROSO EFEITO CALMANTE, AUXILIANDO EM CASOS DE INSÔNIA.

AGORA QUE DESCOBRIMOS QUANTAS COISAS BOAS A ALFACE NOS FORNECE, QUE TAL PREPARAR UM LANCHINHO?

MUFFIN DE ALFACE!

INGREDIENTES

1/2 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE (PODE SER INTEGRAL)
1 PÉ (PEQUENO) DE ALFACE CRU BEM LAVADO
4 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA DERRETIDA
2 OVOS
1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO BRANCA
1/2 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
1 COLHER (SOPA) DE SAL
2 COLHERES (CHÁ) DE FERMENTO EM PÓ
TOMATE-CEREJA
QUEIJO
GERGELIM

MODO DE PREPARO

1. EM UM LIQUIDIFICADOR, COLOQUE O LEITE, A ALFACE E BATA.
2. ACRESCENTE A MANTEIGA E OS OVOS E BATA AINDA MAIS.
3. RESERVE.
4. EM UM RECIPIENTE, COLOQUE A FARINHA DE TRIGO, O SAL E O FERMENTO.
5. MISTURE OS INGREDIENTES SECOS E ABRA UM BURACO NO MEIO DA MASSA PARA DESPEJAR O LÍQUIDO QUE FOI BATIDO NO LIQUIDIFICADOR.
6. MISTURE BEM.
7. COM UMA COLHER (SOPA), COLOQUE A MASSA NAS FORMINHAS DE MUFFIN.
8. DUAS COLHERES PARA CADA FORMA SÃO SUFICIENTES.
9. RECHEIE A MASSA COM PEDAÇOS DE TOMATE-CEREJA OU QUEIJO.
10. SALPIQUE UM POUCO DE GERGELIM SOBRE OS MUFFINS.
11. LEVE AO FORNO PRAQUECIDO E DEIXE POR 20 MINUTOS.

DICA ESPECIAL: ASSISTA AO VÍDEO DA NUTRICIONISTA NOS ENSINANDO **NOVAS FORMAS DE UTILIZAR TEMPEROS NATURAIS** PELO LINK plantandoobem.com.br/conteudo/temperos-naturais-18 OU PELO QR CODE.



RECEITINHA

APRENDER NOS DÁ UMA FOME DANADA, NÃO É MESMO? QUE TAL EXPERIMENTAR OUTRA RECEITA DELICIOSA E MUITO SAUDÁVEL?

PANQUECAS COLORIDAS!



INGREDIENTES

½ XÍCARA(S) (CHÁ) FARINHA DE TRIGO INTEGRAL

½ XÍCARA(S) (CHÁ) FARINHA DE TRIGO BRANCA

1 XÍCARA(S) (CHÁ) LEITE

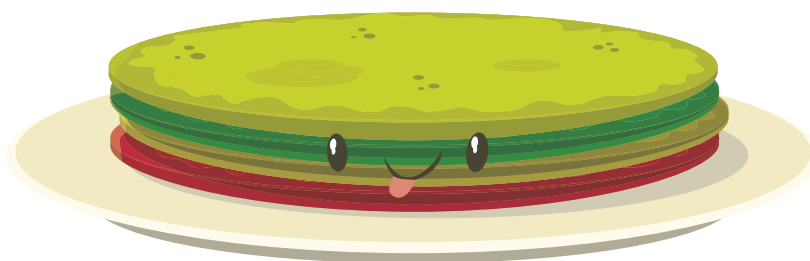
1 OVO

1 PITADA SAL

1 CENOURA

OU BETERRABA

OU ESPINAFRE (CRU)



MODO DE PREPARO

BATA TODOS OS INGREDIENTES DA MASSA NO LIQUIDIFICADOR ATÉ FORMAR UMA MASSA HOMOGÊNEA. AQUEÇA UMA FRIGIDEIRA PEQUENA, UNTE COM UMA GOTTA DE AZEITE E ESPALHE COM PAPEL-TOALHA. DESPEJE UM POUCO DA MASSA E ESPALHE UNIFORMEMENTE NA FRIGIDEIRA. ESPERE UM POUCO E VIRE A MASSA. ASSIM QUE VIRAR A MASSA ACRESCENTE A MISTURO DO RECHEIO E FECHÉ A MASSA AO MEIO. DOURE A MASSA DOS DOIS LADOS, E SIRVA. PARA COLORIR A MASSA: USE UM PEDAÇO DE CENOURA (QUE VAI DAR UMA COLORAÇÃO LARANJA) OU BETERRABA (ROSA), OU ALGUMAS FOLHAS DE ESPINAFRE (VERDE), OU AINDA UM PUNHADO DE ERVAS VARIADAS (VERDE), E BATA JUNTO À MASSA.



CONTINUE PESQUISANDO!

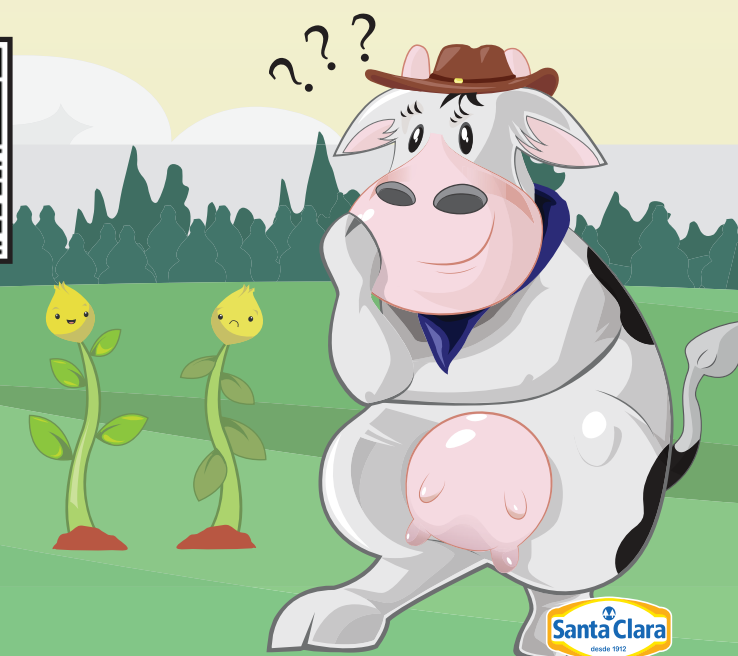
QUEREMOS QUE VOCÊ CONTINUE SUA JORNADA PESQUISANDO E DESCOBRINDO MUITO MAIS! POR ISSO, TEMOS MAIS UM DESAFIO PARA VOCÊ! PRECISAMOS DA SUA AJUDA PARA DESCOBRIR O QUE VAI ACONTECER NA NOSSA PRÓXIMA EXPERIÊNCIA. VOCÊ ESTÁ PREPARADO?

VAMOS À EXPERIÊNCIA!

AS PLANTAS TEM VIDA COMO A GENTE. E ASSIM COMO NÓS, ELAS PRECISAM DE LUZ, ALIMENTO, AR E ÁGUA PARA VIVER. MAS O QUE SERÁ QUE ACONTECE QUANDO A PLANTINHA NÃO RECEBE TUDO O QUE PRECISA? ACESSE O LINK plantandoobem.com.br/conteudo/experiencia-das-plantas-13 OU APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR E DESCUBRA QUAL É A EXPERIÊNCIA.



VOCÊ QUER CONTINUAR SE DIVERTINDO? ACESSE A LOJA DE APLICATIVOS DO SEU SMARTPHONE E PROCURE "FAZENDINHA SANTA CLARA" OU APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA UM DOS QR CODES ABAIXO.



CONTINUE NESSA AVENTURA
COM NOVOS CONHECIMENTOS

VISITE NOSSO SITE:
PLANTANDOOMBEM.COM.BR
COOPSANTACLARA.COM.BR



@coopsantaclara

