

POMAR

1ª edição

Cuidados e curiosidades
sobre os morangos.

Laranja, fonte de
vitamina C.

Caqui, um fruto chinês.



E mais...

Sumário



4 Uva



5



6



7



8

Maçã



9

Caqui



Editorial



Durantes algumas das aulas de Língua Portuguesa, os alunos do 3º ano do Ensino Fundamental, turma 131, puderam aprofundar seus estudos sobre os frutos. O estudo englobou diversas áreas do conhecimento, sendo um deles o gênero textual informativo.

Em grupos, os alunos puderam escolher uma fruta a ser pesquisada, socializar com os colegas o resultado da pesquisa, confeccionar cartazes, produzir textos, realizar a feira e lançar a Revista Pomar.

Espero que apreciem.

Boa Leitura!

Pâmela de Lima - Professora do 3º ano - EF



Uva



A uva é o fruto da videira. É utilizada frequentemente para produzir sucos, doces, geleias, vinho e passas, podendo também ser consumida crua.

Contém vitaminas C e do complexo B.

Benefícios: Vitalizadora, calmante, antirreumática,

depurativa do sangue, diurética, laxante, tônica, entre outros.

A uva verde tem poderes antibacteriano e antiviral.

Texto:

Gabriel da Cruz Pereira,
Matheus Rembold,
Matheus Vinicius Saldanha e
Vitor Nakalski Valvassori.

É um fruto muito nutritivo com sabor adocicado, a casca é fina e pode ser da cor amarela, verde ou vermelha. A polpa varia de macia, dura ou granulosa, conforme a espécie.

Encontramos na pera, vitaminas do tipo A, C e do complexo B, sais minerais como o sódio, potássio, ferro, magnésio e cálcio.

É muito utilizado para

fazer geleias, compotas, sorvetes e doces.

Benefícios: Ativa a circulação, reduz a pressão arterial, possui função laxativa e digestiva.

Texto:

Gustavo Kraemer Santos,
Gustavo Silva de Oliveira,
Nicolas Doering Santos e
Ygor Schimidt Silveira.

Pera

Morango

Como o morango é uma fruta muito delicada, ele se estraga facilmente. Pode ser conservado na geladeira por 3 ou 4 dias.

Na verdade, o verdadeiro fruto são os pontos pretos ao redor do morango, porém todo o útero do morango se torna carnoso e suculento.

O morango é um fruto Europeu, e é um alimento com poucas calorias, rica em vitamina C, betacaroteno, ferro, cálcio, fósforo, potássio, sódio e em menor quantidade de vitaminas

A e B. Possui muitas fibras. Benefícios: evita a fragilidade dos ossos, má formação dos dentes e ajuda a cicatrizar ferimentos.

Texto:

Ayla Carolini Emcke,
Isadora Bennemann,
Mell Glufke Bauels e
Pietra Martins Pinto



A laranja é uma fruta cítrica, fonte de vitamina C e fibra alimentar. Contém também uma quantidade significativa de minerais como o sal de potássio, cálcio, fósforo, magnésio, etc. É energizante, laxante e ajuda na prevenção de infecções. Benefícios: controla pressão sanguínea, combate o colesterol,

melhora os problemas digestivos, estimula as funções intestinais, previne gripes e reforça as defesas do organismo.

Texto:
Guilherme de Barros,
João Vitor Pereira Bugs,
Marco Antonio Marchezan e
Pedro Henrique Marchezan.



Laranja

Maçã

É um fruto rico em vitaminas B1 e B2, tem ferro, fósforo e é fonte de fibras. É muito utilizada para a fabricação de sucos e doces. A polpa da maçã é branca, possuindo internamente sementes.

Benefícios: combate a diarreia, auxilia na digestão, controla e reduz o colesterol, tem a ação de proteger as cordas vocais.

Texto:

Gianluca Passarin Bervian,
João Vitor Lopes Rodrigues e
Nikolas Costa da Silva.

Caqui

O caqui é um fruto originário da China, sendo muito popular no Japão.

Sendo uma fruta de caldo, contém grandes quantidades de água em seu interior. Existem diversas variedades: a variedade vermelha, quando madura, é muito doce e mole, precisa de muito cuidado no transporte para não amassar. Essa variedade é muito consumida em Portugal.

Tem poucas calorias (cerca de 80 a cada 100g), e possui vitaminas A, B1 e B2, cálcio, ferro e proteínas.

Benefícios: reduz em até 90% os

danos causados em tecidos celulares. É aliado na prevenção de placas de gordura nas artérias e males como o câncer. Estimula a comunicação entre as células e controlam a sua multiplicação. Afasta problemas cardiovasculares, protege o sistema imunológico e preserva a saúde dos olhos.

Texto:

Ana Carolina de Oliveira Lange,

Júlia Rech Correa,

Maya Schacht Franke e

Pâmela Castanho Napp.





LA SALLE



CARAZINHO

O CONHECIMENTO EMOCIONA.