

escola do
SABOR

APRESENTA

Abacate



18302068

Presidência da CEAGESP

Ricardo Augusto Nascimento de Mello Araujo

SECQH-Seção do Centro de Qualidade Hortigranjeira

Gabriel Vicente Bitencourt de Almeida

Cristina Dini Staliano

Lisandro Michel Barreiros

Lilian Uyema Mateus

Maria Salete de Oliveira Gomes

Fabiane Mendes da Camara

Bertoldo Borges Filho

Autores

Fabiane Mendes da Camara

Bertoldo Borges Filho

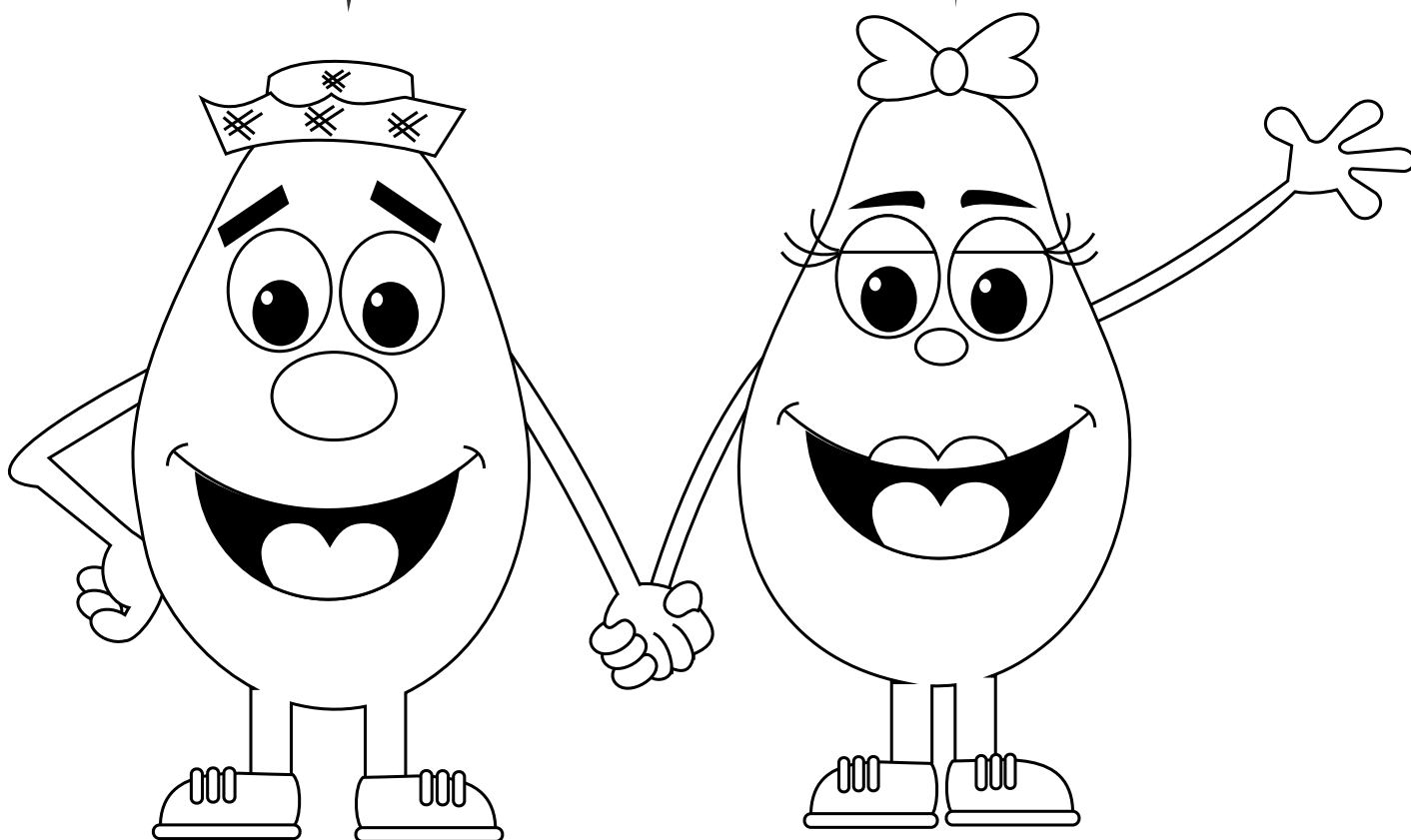
Ilustração

Bertoldo Borges Filho

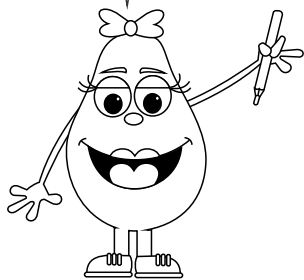
Outubro/2021

Olá amiguinhos!
Eu sou o **Abacateano!**

E eu, sou a **Abacateana!**
Vamos brincar e conhecer
mais sobre o abacate?



Você sabia ?



A origem mais provável do abacate é o México, mas pode ser que seja outro país da América Central ou América do Sul.



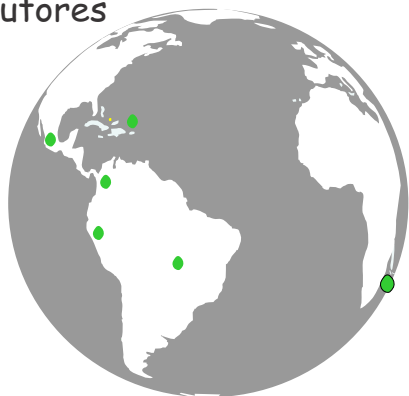
As primeiras mudas de abacate chegaram ao Brasil em 1809 e foram plantadas no Jardim Botânico do Rio de Janeiro.



JARDIM BOTÂNICO DO RIO DE JANEIRO

Os maiores produtores de abacate são:

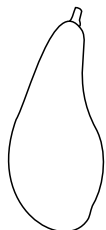
- 1 - México
- 2 - República Dominicana
- 3 - Peru
- 4 - Indonésia
- 5 - Colômbia
- 6 - Brasil



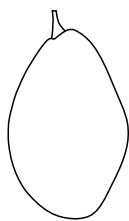
Já no Brasil, São Paulo, Minas Gerais, Paraná, Espírito Santo e Rio Grande do Sul são grandes estados produtores.



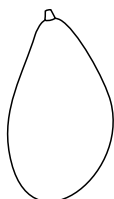
Existem mais de 500 variedades de abacate, porém no Brasil as mais conhecidas são:



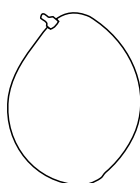
Quintal



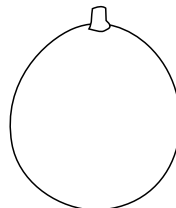
Fortuna



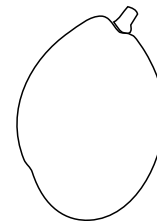
Geada



Ouro-Verde



Margarida

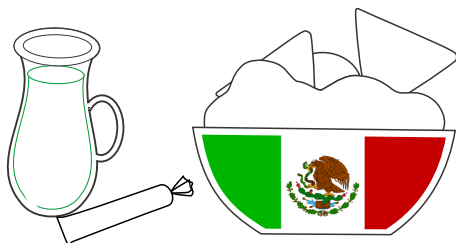


Breda

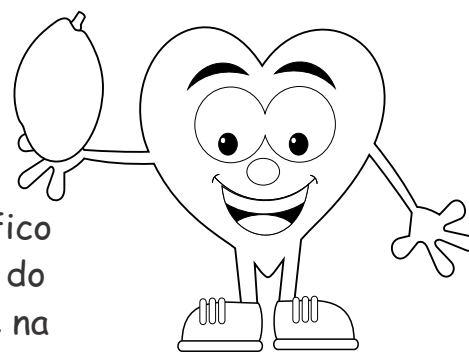


Hass

No Brasil temos o costume de consumir o abacate em preparações doces, mas em diversos países ele é consumido em receitas salgadas.

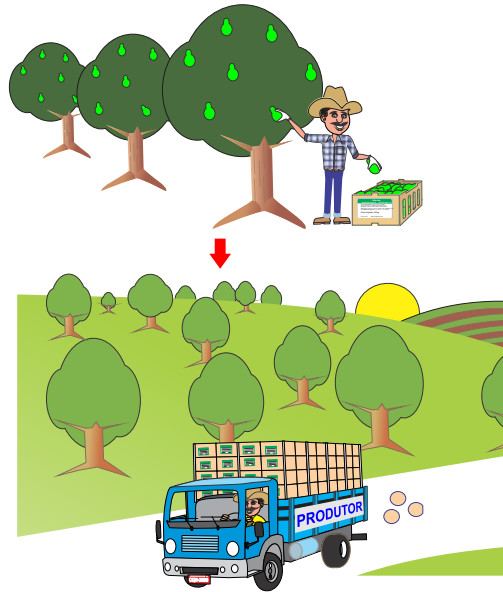


O consumo do abacate associado a uma dieta saudável é muito benéfico na redução do colesterol e na prevenção de doenças cardiovasculares.

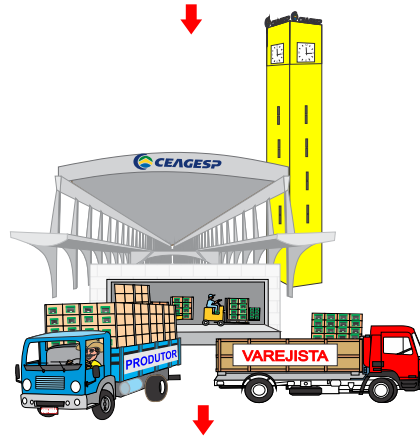


A CAMINHADA DO ABACATE

Produtor



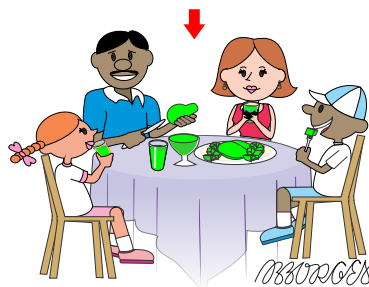
Atacadista



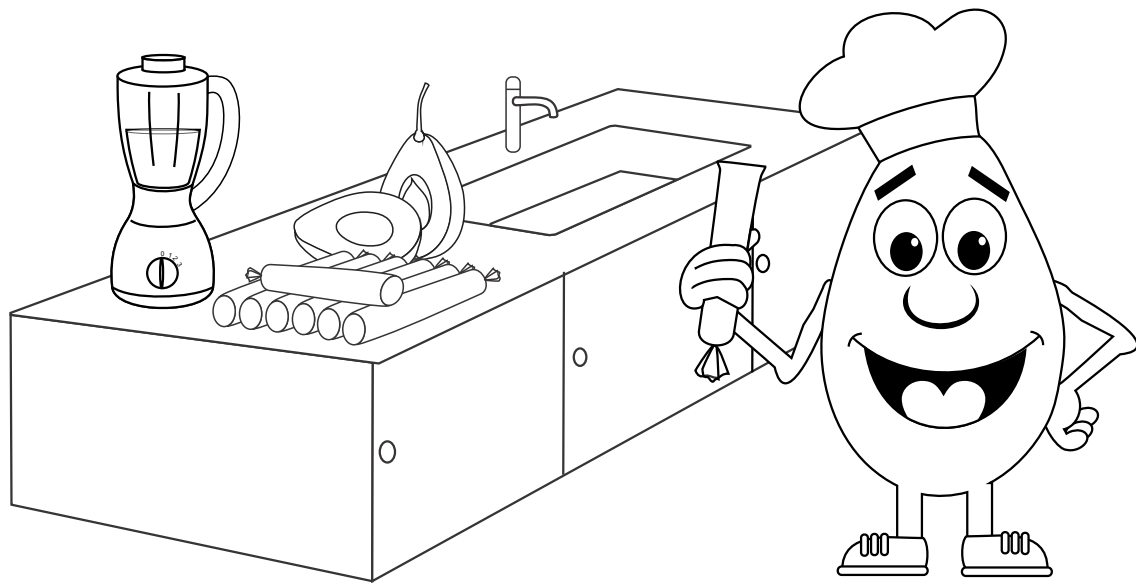
Varejista



Consumidor Final



VAMOS EXPERIMENTAR?




Geladinho de abacate

Ingredientes:

1 abacate médio 

200 ml de leite 

açúcar a gosto 

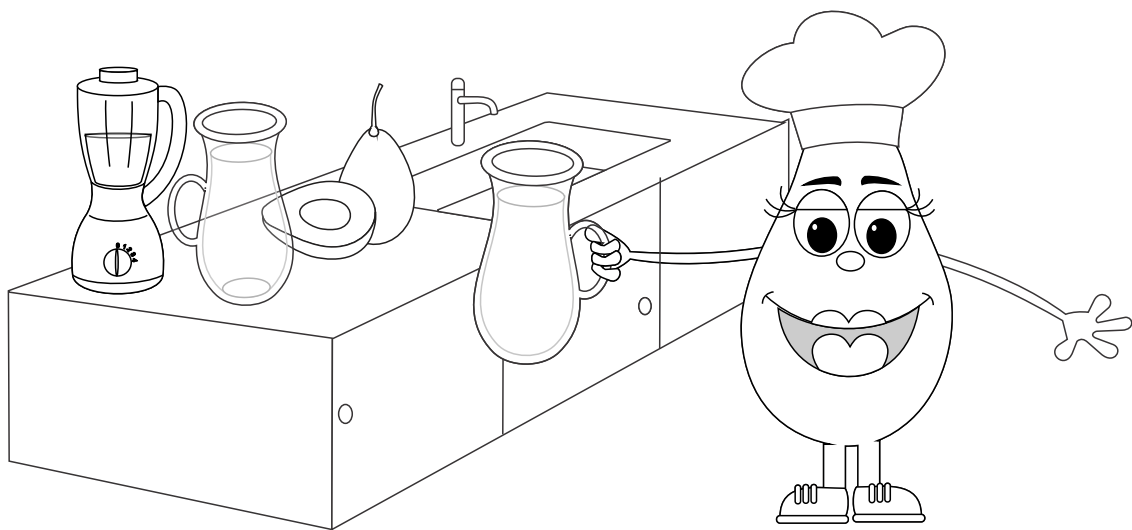
suco de 1/2 limão 

Modo de preparo:

No liquidificador, bata o leite junto com o abacate, em seguida adicione o suco de limão e açúcar a gosto, bata mais um pouco só para misturar. Com a ajuda de um funil, divida o líquido nos saquinhos, dê um nó na ponta, já cheio (deixe espaço para o nó) e leve para o congelador até endurecer.






Fonte: <https://comidinhasdochef.com/geladinho-de-abacate>

VAMOS EXPERIMENTAR?



Creme de abacate levinho

Ingredientes

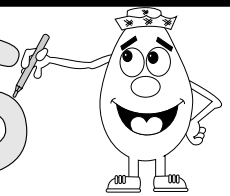
- 1 pote de iogurte natural (170g) 
- 1 fatia de abacate maduro 
- 1 colher (sopa) de caldo de limão 
- 2 colheres (sopa) de água filtrada 
- 1 colher (sopa) de açúcar ou a gosto 

Modo de preparo

No liquidificador, junte o iogurte, o abacate sem a casca, o caldo de limão e a água. Bata por cerca de 3 minutos até formar um creme liso (se desejar uma consistência mais leve, adicione mais água).

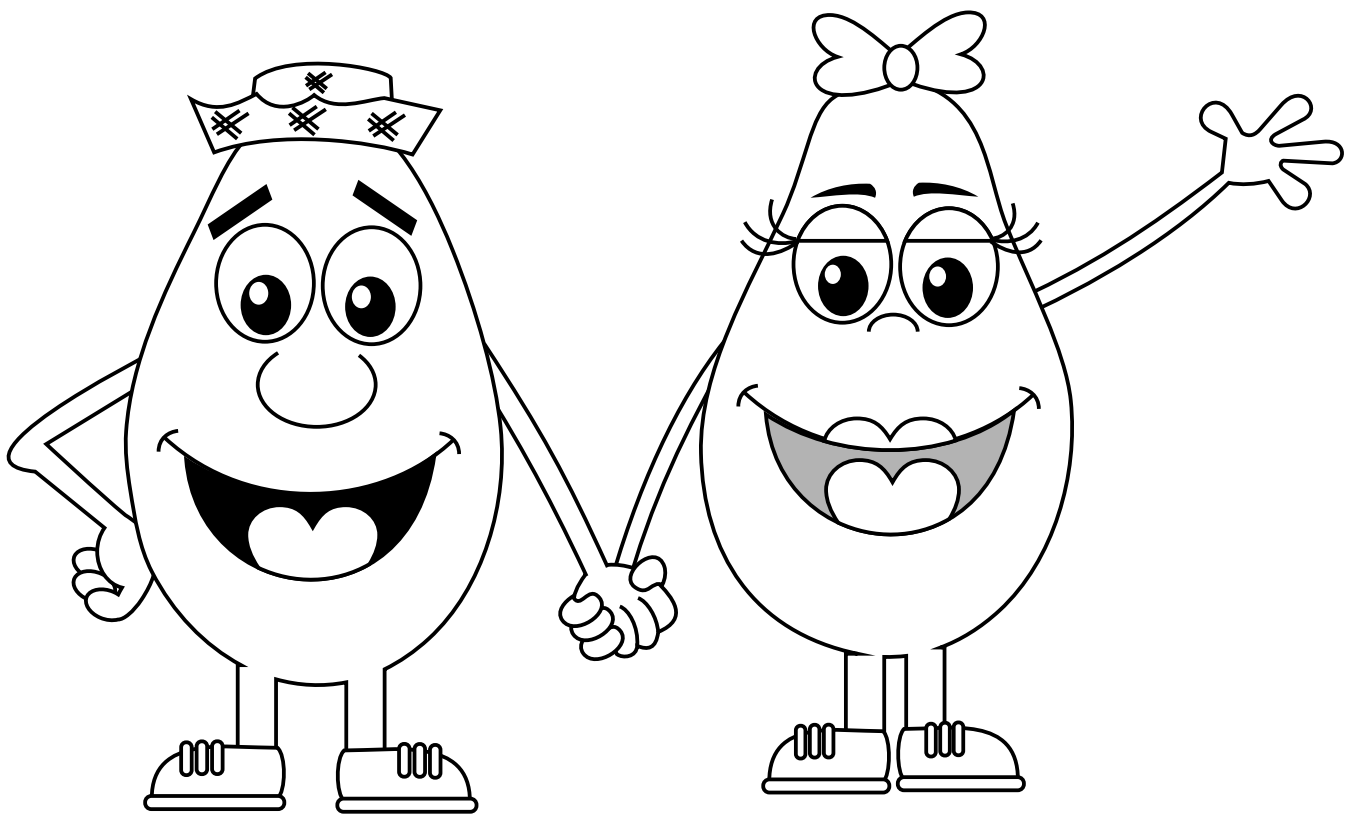
Fonte: <https://www.panelinha.com.br/receita/Creme-de-abacate-levinho>

PASSATEMPOS



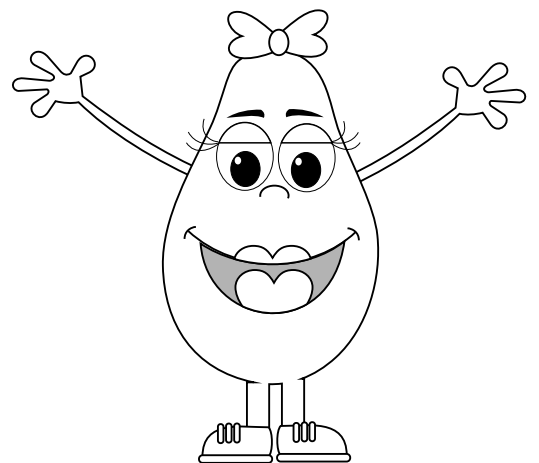
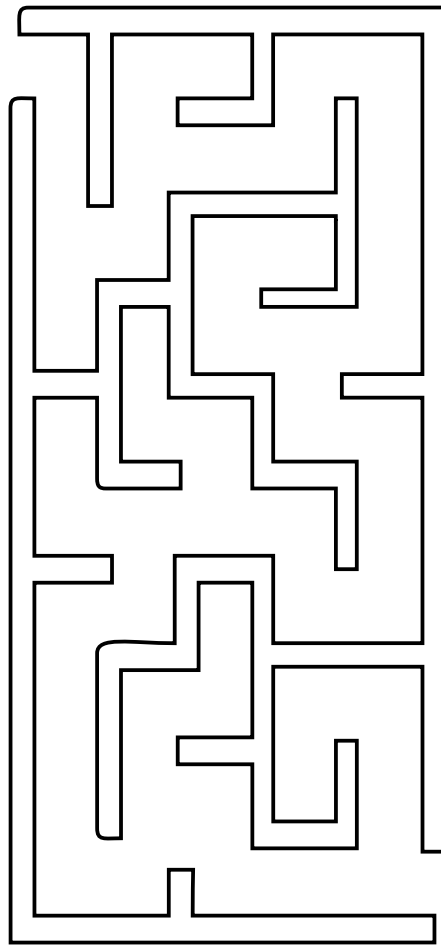
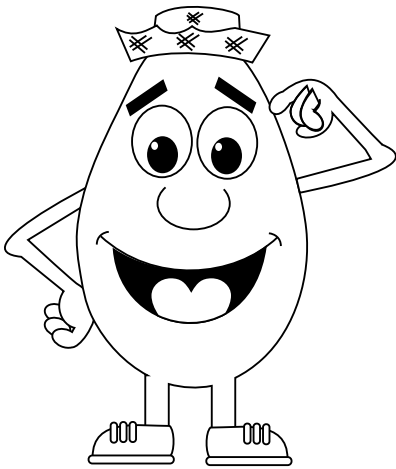
PARA COLORIR

Vamos colorir o Abacateano e a Abacateana?



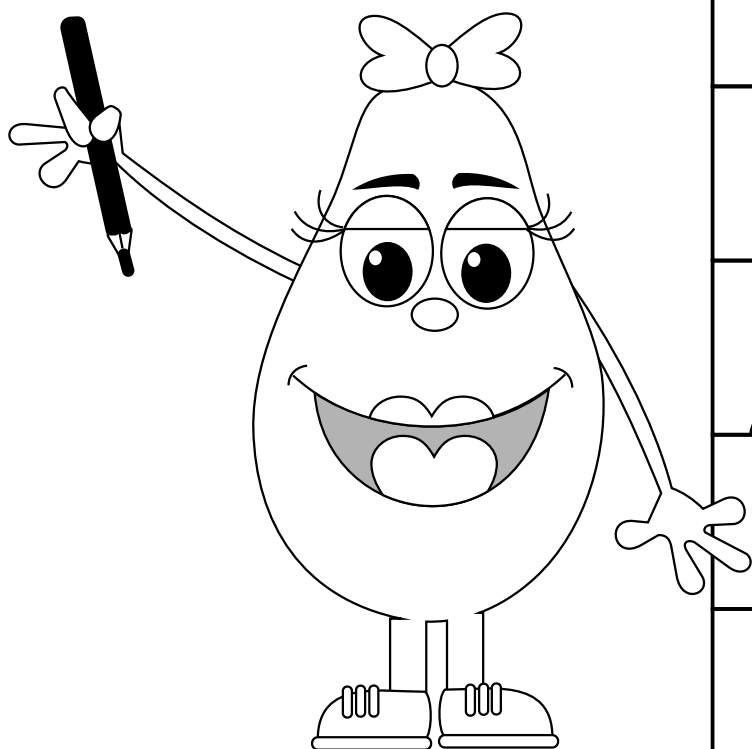
LABIRINTO

Ajude o Abacateano chegar até a Abacateana!



DIAGRAMA

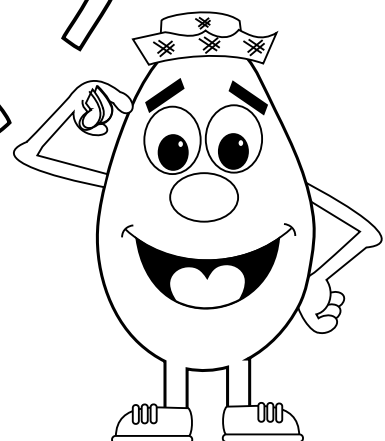
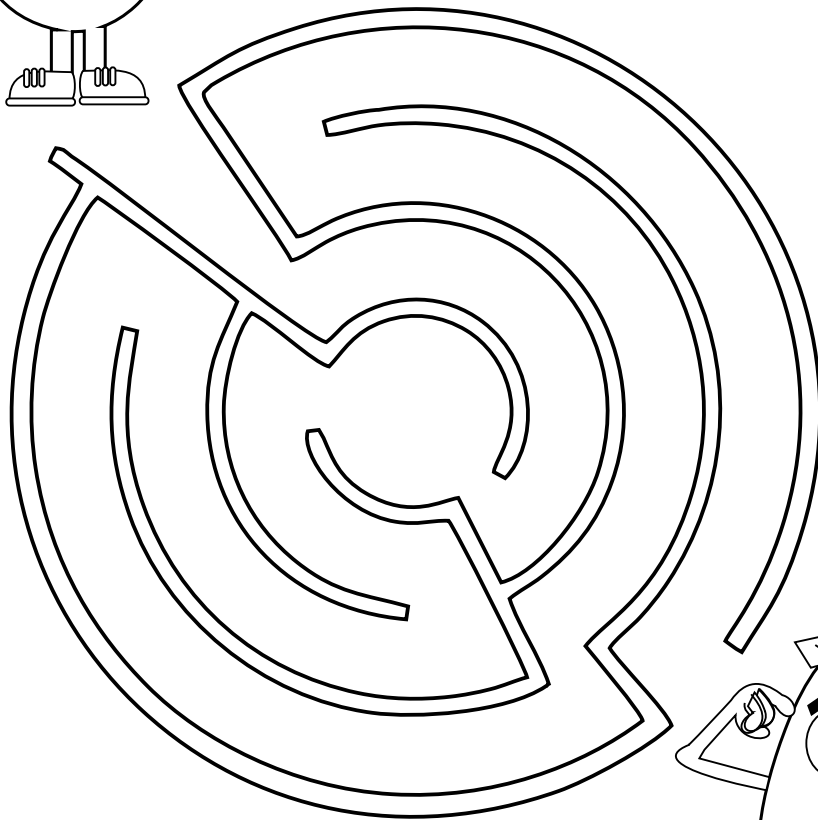
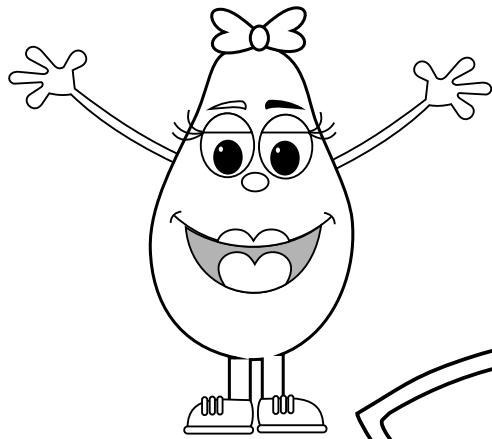
Ajude a Dona Abacateana colorir as letras que formam a palavra ABACATE no diagrama abaixo!



A	M	O
X	B	Z
U	Y	A
F	C	G
A	P	U
I	T	H
J	N	E

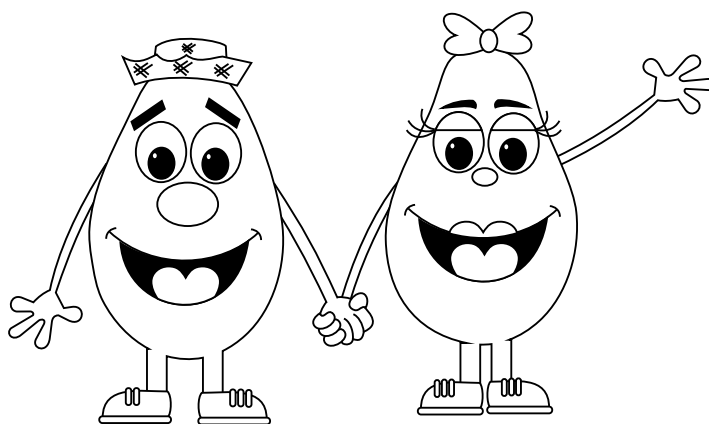
LABIRINTO

Vamos ajudar a Abacateana achar o caminho que a levará até o Abacateano?

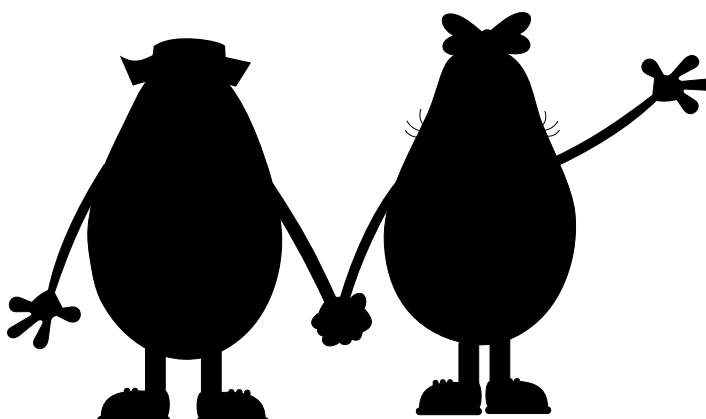


VERDADEIRO OU FALSO

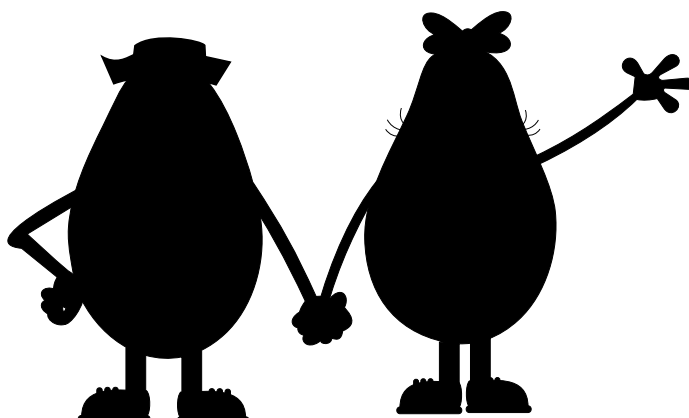
Marque entre os parênteses com um (V) a sombra verdadeira e com um (F) a sombra falsa do Abacateano e Abacateana!



()



()



CONTINHAS

Coloque os números dos resultados das continhas abaixo!

$$\text{pequena} + \text{pequena} = 2$$

$$\text{pequena} \text{ pequena} + \text{pequena} =$$

$$\text{pequena} \text{ pequena} + \text{pequena} \text{ pequena} =$$

$$\text{pequena} \text{ pequena} + \text{pequena} \text{ pequena} \text{ pequena} =$$

$$\text{pequena} - \text{pequena} =$$

$$\text{pequena} \text{ pequena} - \text{pequena} =$$

$$\text{pequena} \text{ pequena} \text{ pequena} - \text{pequena} =$$

$$\text{pequena} \text{ pequena} \text{ pequena} - \text{pequena} \text{ pequena} =$$

VAMOS PINTAR?
Pintando as letras

Pinte de verde as letras A

Pinte de vermelho a letra B

Pinte de amarelo a letra C

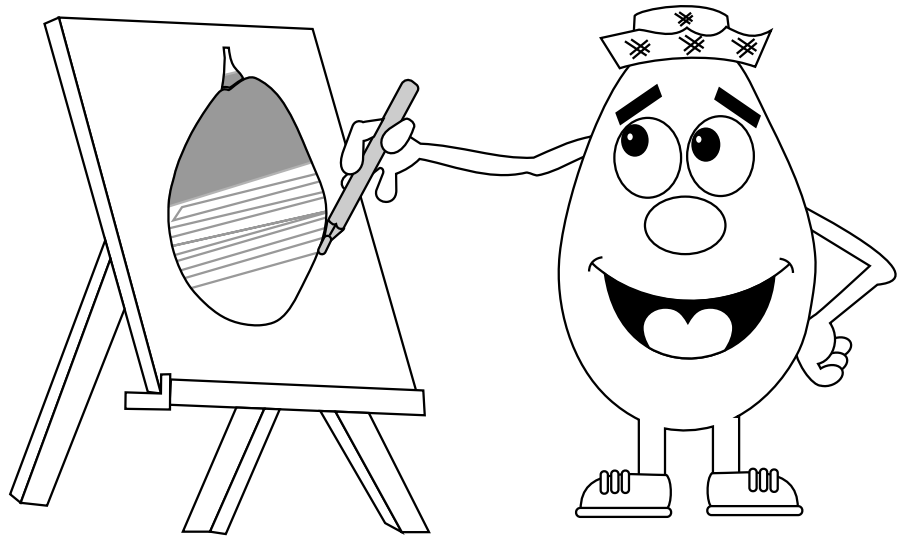
Pinte de laranja a letra T

Pinte de azul a letra E

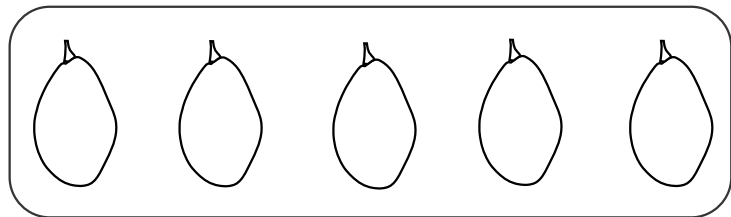


VAMOS PINTAR?

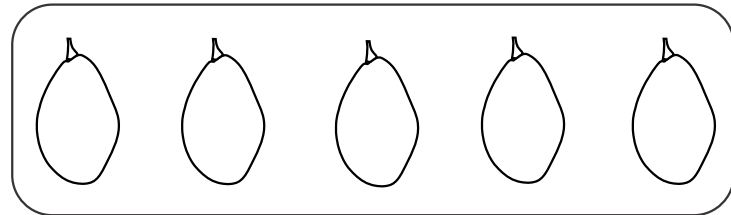
Pinte de acordo com o que o Abacateano está pedindo



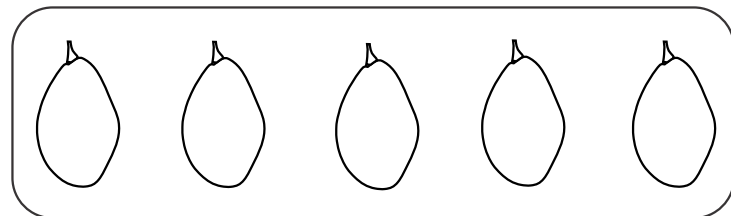
Pinte 2 abacates



Pinte 5 abacates



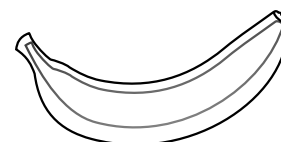
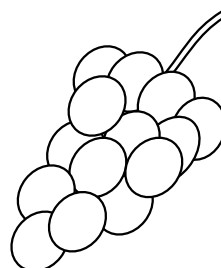
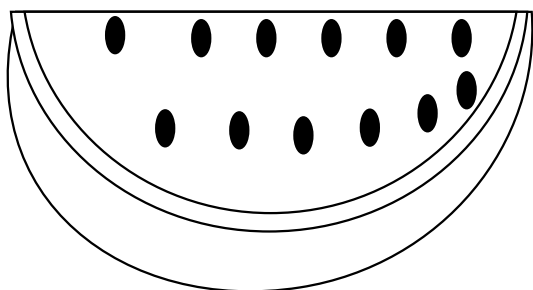
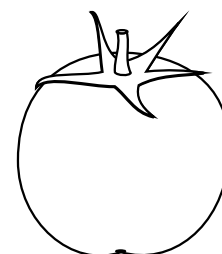
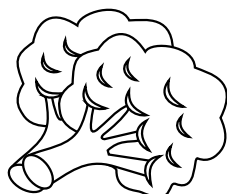
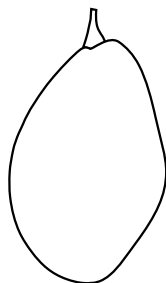
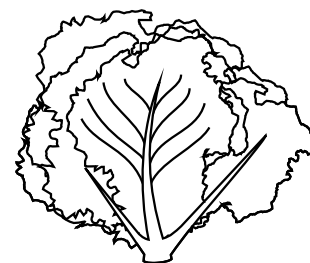
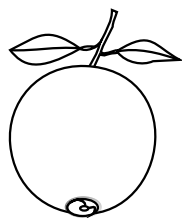
Pinte 3 abacates



VAMOS PINTAR?

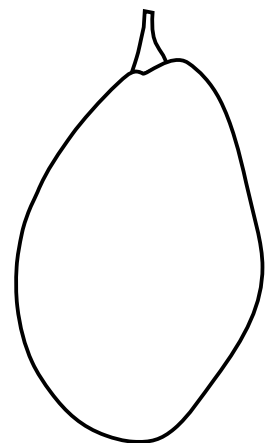
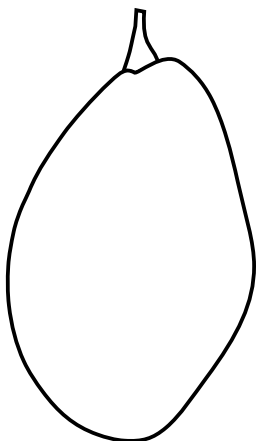
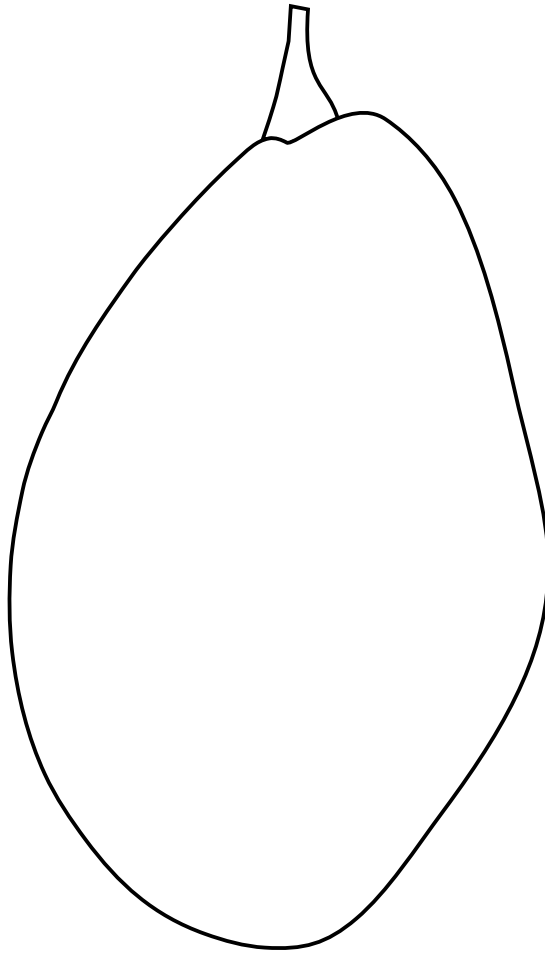
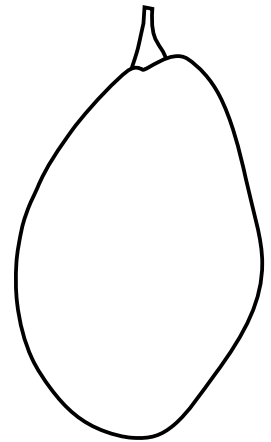
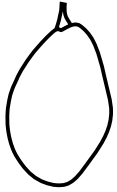
Pinte os alimentos de acordo com o que o Abacateano está pedindo

Cores	Alimento
Amarela	banana, laranja
Roxa	berinjela, uva
Verde	alface, brócolis, abacate
Vermelha	tomate, melancia



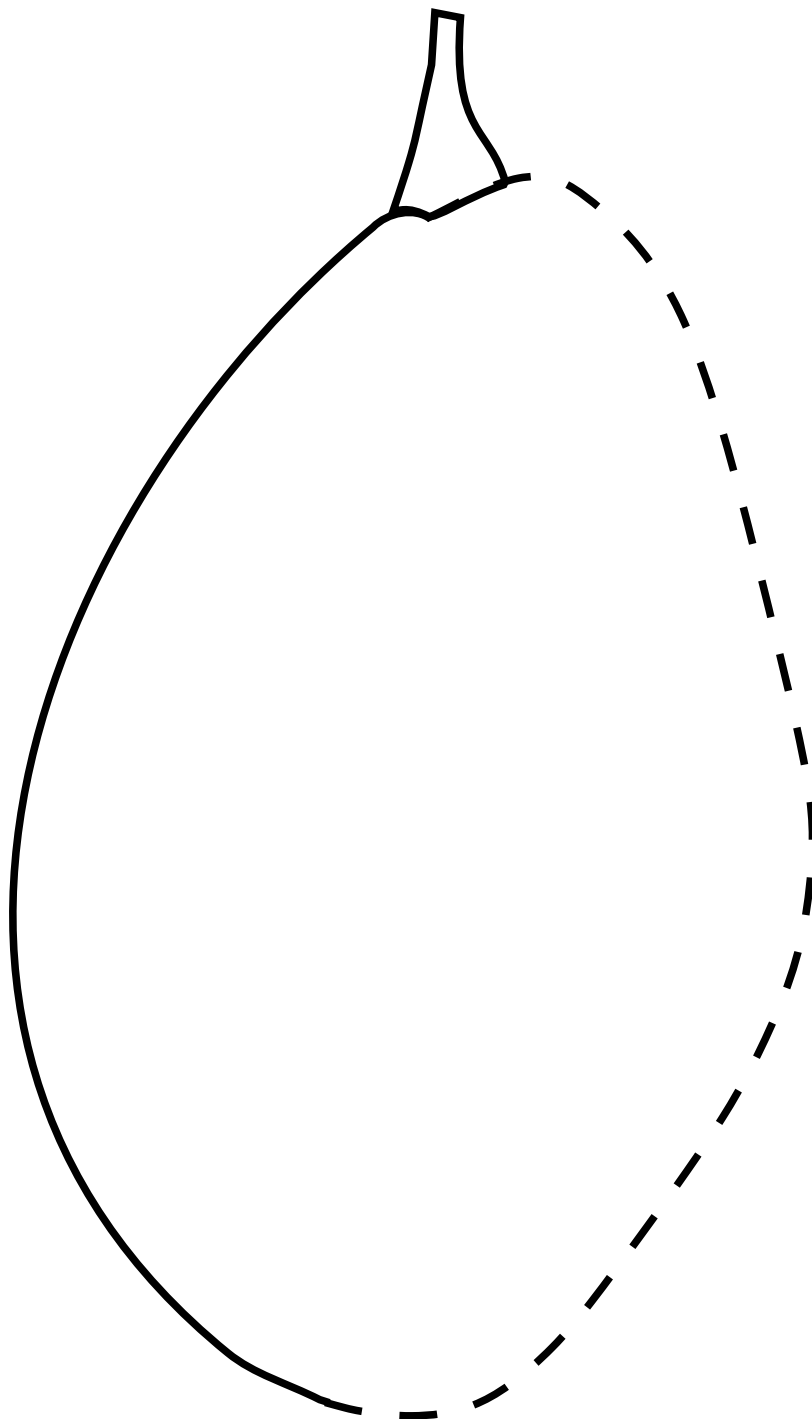
MENOR, MAIOR E IGUAIS

Pinte o abacate menor na cor amarela, pinte o abacate maior na verde e pinte os abacates iguais na cor azul!



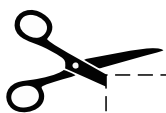
VAMOS COMPLETAR E PINTAR?

Complete o contorno do desenho nas linhas pontilhadas com lápis preto e pinte o abacate com lápis de cor verde!

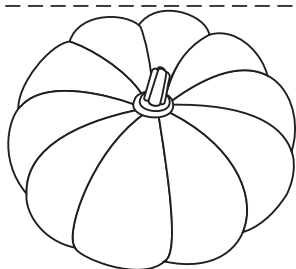


VAMOS RECORTAR E COLAR?

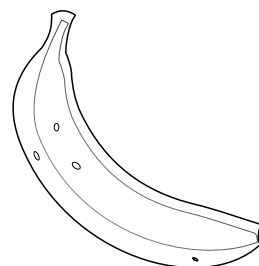
Recorte e cole na sopeira ou vidro de doce!



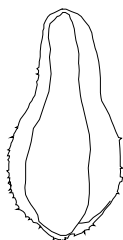
Abacaxi



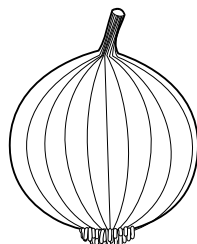
Abóbora



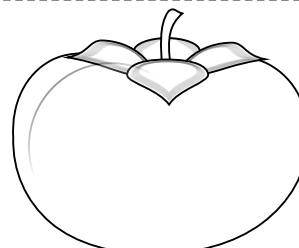
Banana



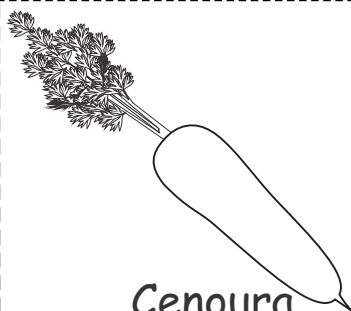
Chuchu



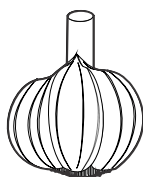
Cebola



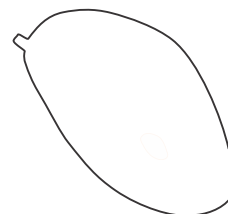
Caqui



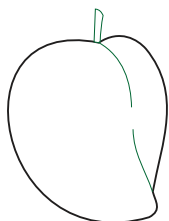
Cenoura



Alho



Manga



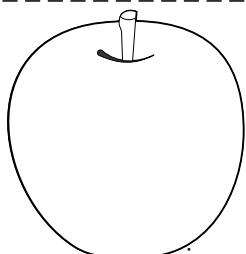
Pêssego



Morango



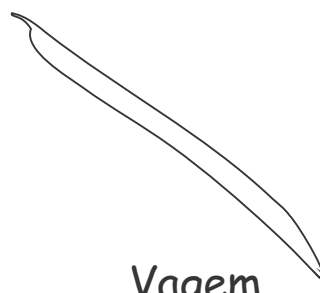
Pera



Maçã



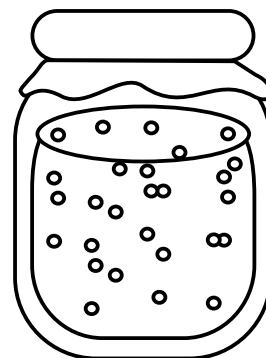
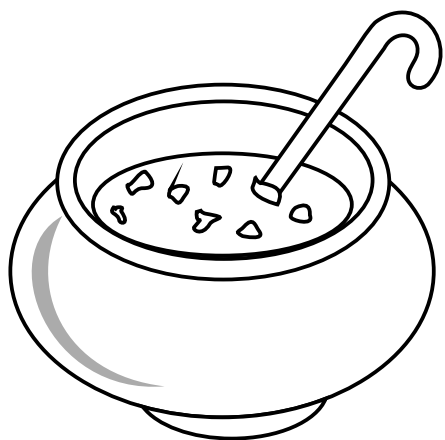
Batata



Vagem

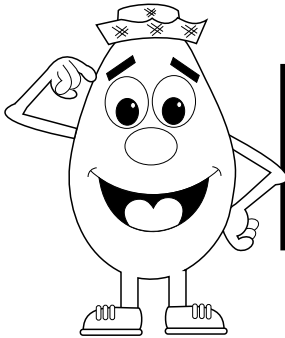
VAMOS COLAR?

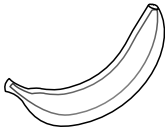

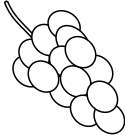

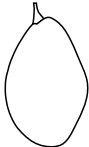

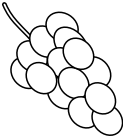

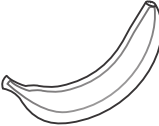

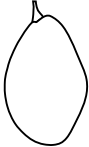
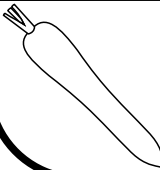
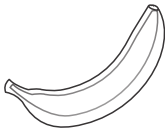

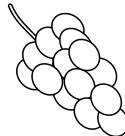


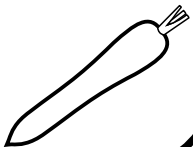
Cole figuras de frutas e hortaliças utilizadas, para fazer sopa ou doces!



TRILHA DO SABOR

Jogue o dado de frutas e hortaliças, tire a carta correspondente e descubra mais sobre o mundo das frutas e hortaliças enquanto ajuda o Abacateano chegar até a casa da Abacatena!



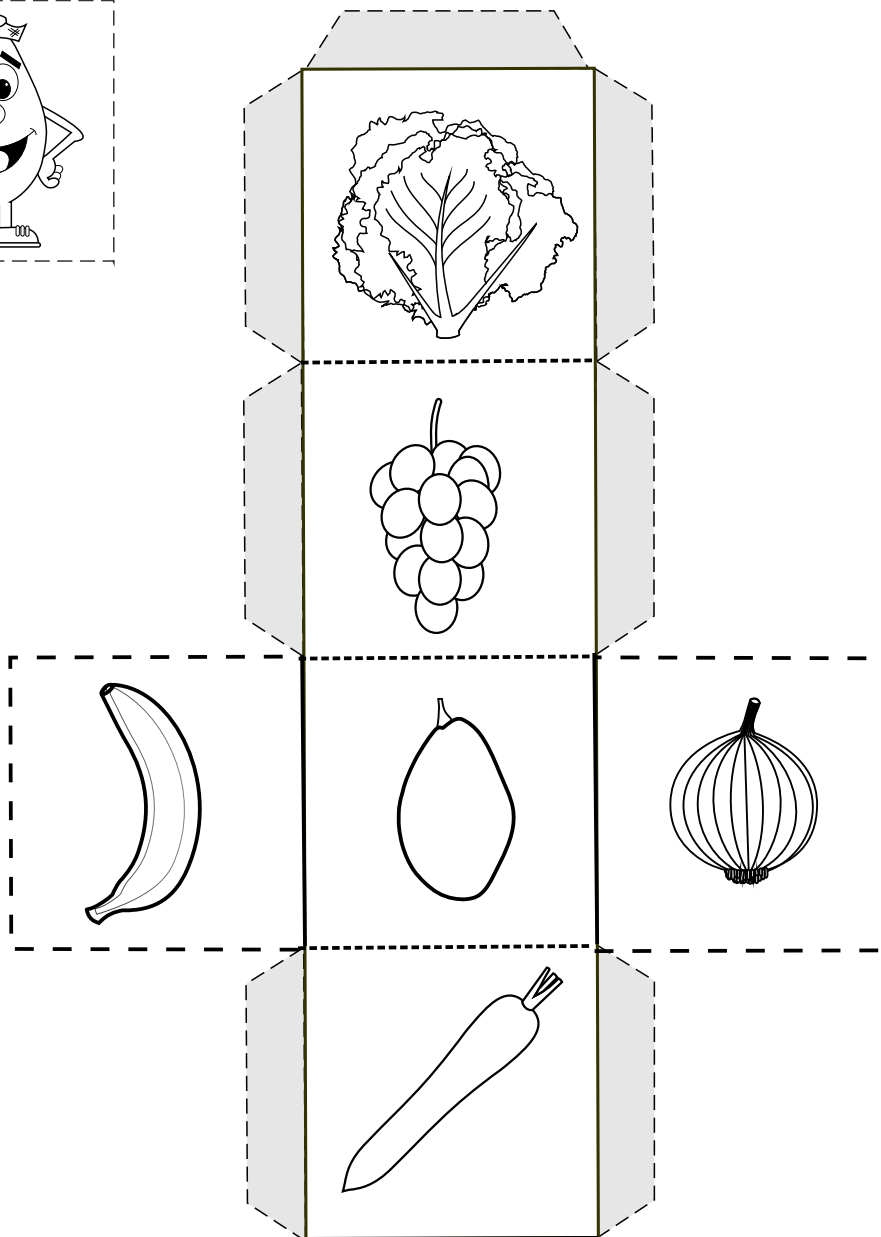
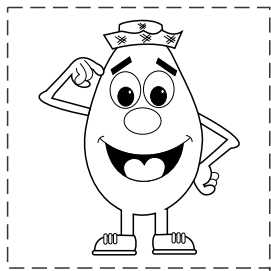
INÍCIO Jogue o dado				
				
				
				
				
				
				

TRILHA DO SABOR

Como jogar:

1. O objetivo é levar o Abacateano até a casa da Abacateana pela trilha do sabor e descobrir curiosidades das frutas e hortaliças.
2. O jogo é composto por: Trilha do Sabor, Dado e Carta das Curiosidades.
3. Primeiramente recorte, dobre, cole e monte o dado.
4. Recorte o Abacateano.
5. Recorte as cartas das curiosidades e agrupe por tipo de produto (temos 3 cartas para cada produto). Exemplo: um grupo com as cartas do abacate, outro grupo com as cartas da alface, outro grupo com as cartas da cebola e assim por diante.
6. Coloque as cartas perto da trilha do sabor.
7. Jogue o dado.
8. Verifique qual produto saiu, coloque o Abacateano na trilha, em cima do produto, retire a carta correspondente e leia a curiosidade. Por exemplo, se sair alface, coloque o Abacateano na trilha em cima da alface, tire uma carta do grupo da alface e leia a curiosidade.
9. Jogue novamente o dado, retire a carta e avance até chegar à casa da Abacateana.

IMPRIMA, RECORTE, DOBRE, COLE E MONTE O DADO



INSTRUÇÕES PARA MONTAR O DADO

Recorte com uma
Tesoura sem ponta



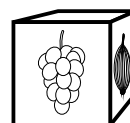
Dobre



Cole

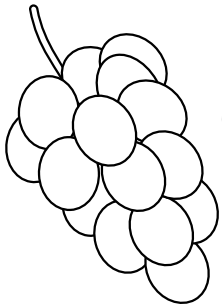
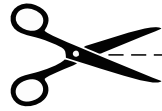


Vai ficar assim



CARTA DAS CURIOSIDADES DO JOGO DA TRILHA DO SABOR

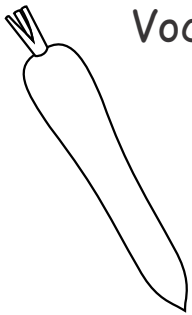
Recorte nas linhas pontilhadas



Você sabia que quanto mais escura é a uva, mais ela possui antioxidantes, que são os responsáveis para retardar o envelhecimento das pessoas?



Você sabia que a uva ocupou o 18º lugar em volume de produtos comercializados na CEAGESP da capital do estado de São Paulo, em 2020, com 51 mil toneladas?



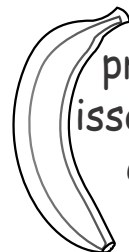
Você sabia que a cenoura é rica em betacaroteno, faz bem para a visão e fortalece as unhas e os cabelos?



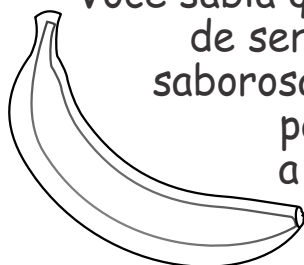
Você sabia que, a cenoura é o 12º produto mais vendido na CEAGESP da cidade de São Paulo com 76 mil toneladas?



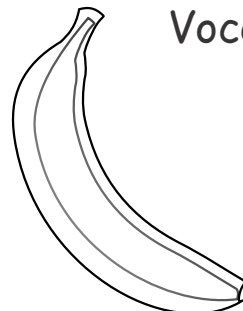
Você sabia que o betacaroteno contido na cenoura é uma substância que se transforma em vitamina A no nosso corpo?



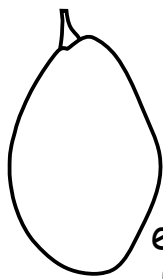
Você sabia que na Índia, a bananeira é considerada um símbolo de prosperidade e felicidade e por isso é comum colocar seus frutos e folhas na porta da casa onde está tendo um casamento?



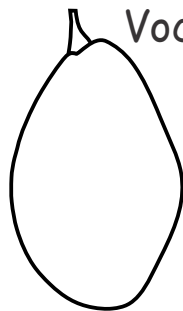
Você sabia que a banana além de ser uma fruta muito saborosa e nutritiva, tem potássio que ajuda a evitar câimbras?



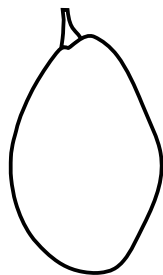
Você sabia que a banana ocupa o 17º lugar em volume de produtos comercializados na CEAGESP da cidade de São Paulo?



Você sabia que as primeiras mudas de abacate chegaram ao Brasil no ano de 1809, vindas da Guiana Francesa e foram plantadas no Jardim Botânico do Rio de Janeiro?



Você sabia que existem mais de 500 variedades de abacate pelo mundo?



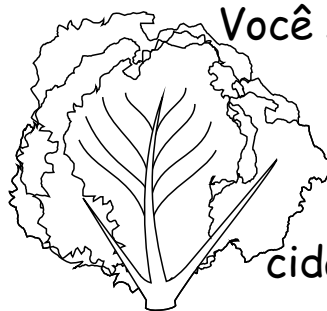
Você sabia que o Brasil é o 6º produtor mundial de abacate ficando atrás apenas do México, República Dominicana, Peru, Indonésia e Colômbia?



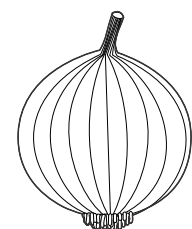
Você sabia que comer alface fortalece o nosso sistema imunológico, por ela possuir vitamina C?



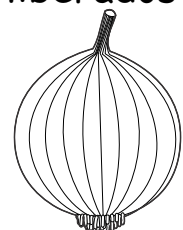
Você sabia que a alface possui fibras alimentares que são responsáveis por prevenir a prisão de ventre?



Você sabia que a alface é o 25º produto mais vendido na CEAGESP da cidade de São Paulo?

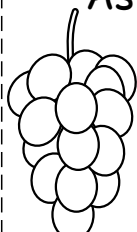
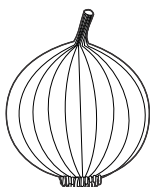


Você sabia que a cebola é o 7º produto mais vendido na CEAGESP da cidade de São Paulo com 110 mil toneladas?



Você sabia que ao cortar cebola são liberados gases que em contato com a água dos olhos fazem com que fiquem irritados e nosso organismo produz lágrimas para limpá-los?

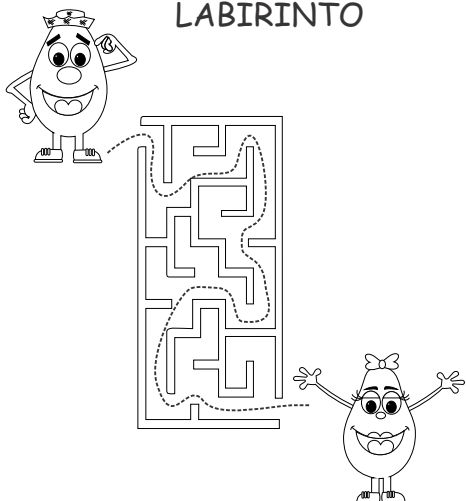
Você sabia que a cebola é cultivada há milhares de anos, e os povos caldeus, gregos e romanos consumiam em grande escala e no Egito era usada para mumificação?



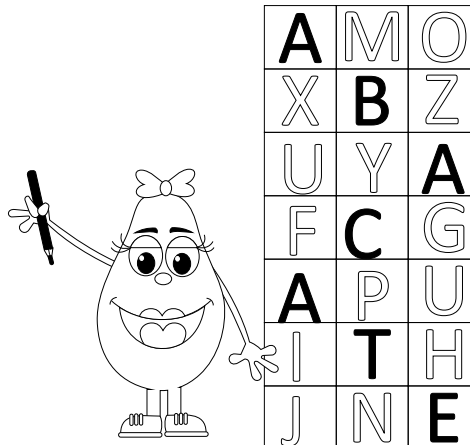
Você sabia que a uva é originária da Ásia e que ela é cultivada desde 4.000 anos Antes de Cristo na Síria e Egito e desde de 2.500 Antes de Cristo na região do Mar Egeu?

RESPOSTAS DOS PASSATEMPOS

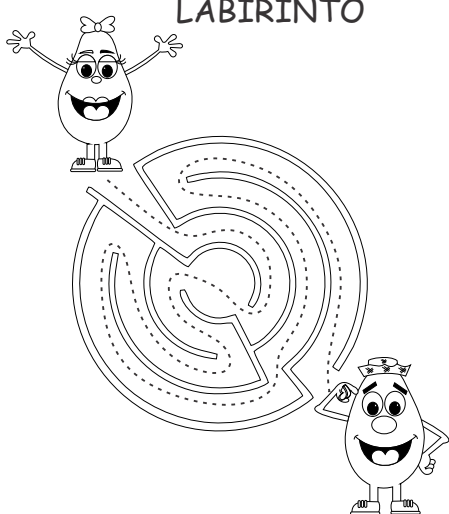
LABIRINTO



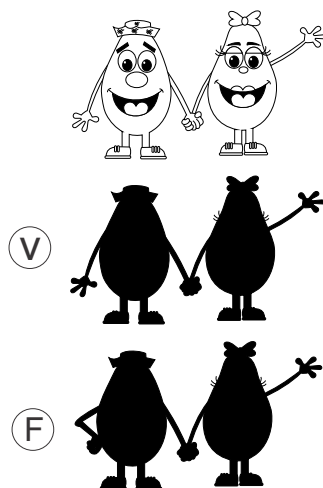
DIAGRAMA



LABIRINTO



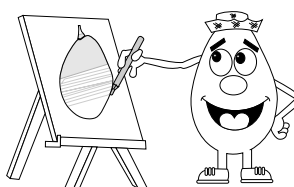
VERDADEIRO OU FALSO



CONTINHAS

- + = 2
- + = 3
- + = 4
- + = 5
- = 0
- = 1
- = 2
- = 1

VAMOS PINTAR?



- Pinte 2 abacates
- Pinte 5 abacates
- Pinte 3 abacates



www.ceagesp.gov.br