



Mais para si.

# QUAL A MELHOR PERA?



**TURMA  
IMBATÍVEL**  
UMA AVENTURA E PERAS





# QUAL A MELHOR PERA?



O último cliente da loja já saiu satisfeito com os seus produtos, e os colaboradores arrumaram-na para estar pronta a receber os clientes já no dia seguinte. Depois de as luzes se apagarem e de um grande silêncio ter tomado conta dos corredores, o movimento e a animação voltaram!

Os corredores deixaram de estar cheios de compradores apressados e passaram a estar ocupados pelos produtos, que saíam agora da prateleira para esticar as pernas. Este era um acontecimento comum sempre que a loja encerrava, mas hoje existia uma agitação especial: era o dia da corrida final entre mim, a sustentável Pera Rocha do Oeste, e um concorrente novo, vindo de fora: a Pera Rochoise.

A Pera Rochoise era uma espécie de pera que não se encontrava em Portugal, e que era criada fora da sua época para estar disponível o ano todo.



É natural que, não sendo uma fruta da época, perdia um pouco as suas qualidades... mas as outras frutas achavam-na muito fixe! Como sabia da sua popularidade, a Pera Rochoise pavoneava-se pelos corredores, dizendo a toda a gente que tinha viajado milhares de quilómetros para chegar até ali, e que ia vencer com toda a certeza. Esta atitude, embora fanfarrona, conquistou os restantes produtos da loja, que diziam: “se fez tantos quilómetros para estar aqui é porque deve ser mesmo boa. Aposto que vai ganhar!”

A linha de partida foi estabelecida no corredor dos frescos, bem perto das alfaces, e a meta ficava na outra ponta da loja, junto às caixas. Toda a loja estava de olhos postos em nós que íamos correr! O sinal foi dado por uma garrafa de plástico reciclado, que soltou a sua tampa produzindo um ruído ouvido por toda a loja.



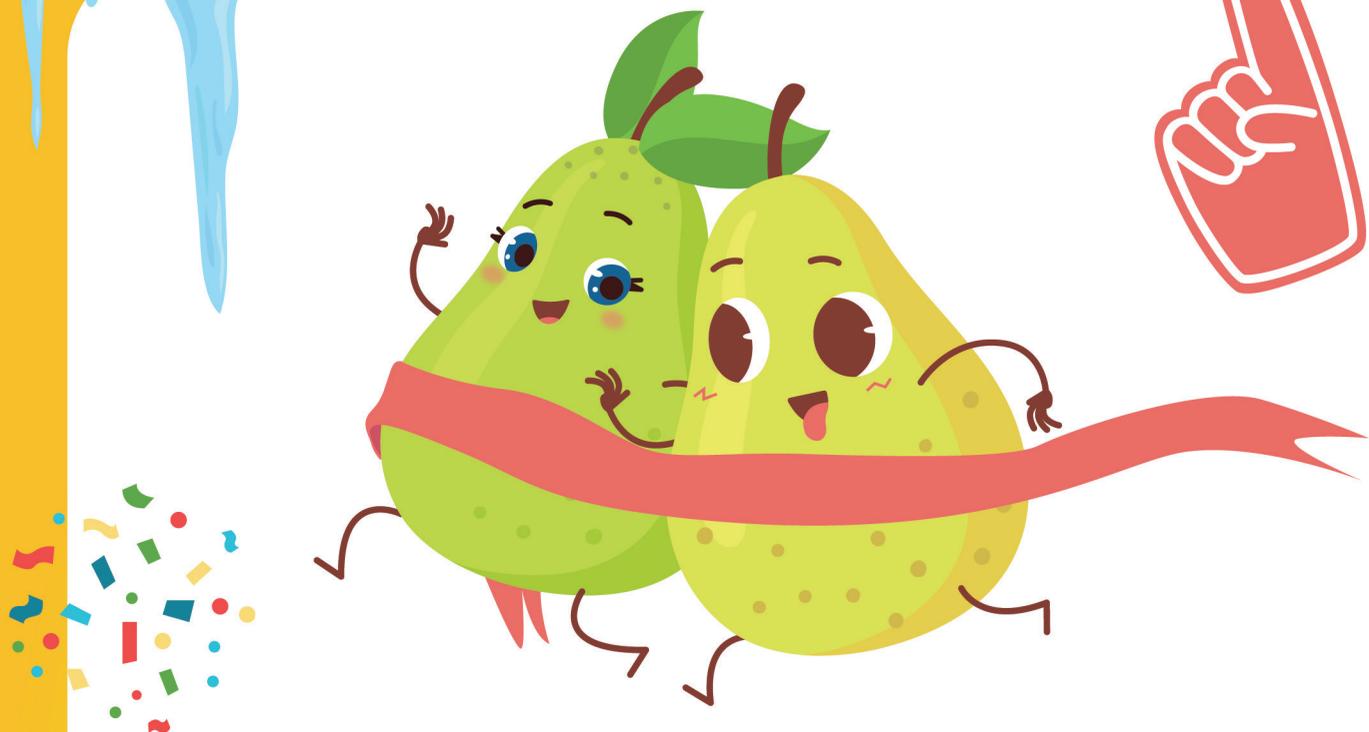


Foi aí que começámos a corrida. Que animação! Percorremos o corredor dos laticínios empastadas, mas, ao chegar perto da peixaria, a Pera Rochoise logo perdeu fulgor. Depois de uma longa viagem em ambiente fresco, para não se estragar, o seu corpo tinha ficado dormente, e agora o frio que vinha da peixaria dava-lhe sono. Ao ver-se ficar para trás, ficou tão zangada, a Rochoise!



Eu, que sou uma fruta criada de forma sustentável e na minha época de produção ideal, tenho um corpo super atlético. Corro como ninguém! Ao ver que já não me conseguiria alcançar, a Pera Rochoise ficou tão irritada que me atirou um cubo de gelo, fazendo-me congelar!

Fiquei cheia de frio, e a Pera Rochoise conseguiu ultrapassar-me. Mas eu, tal como todas as frutas de consumo responsável, não sou de desistir, e por isso prossegui a corrida. A meta estava tão próxima, será que ainda conseguia apanhar a pera batoteira? Corremos e corremos, passando pelos enlatados e pelas massas e arroz. As caixas eram já ali, e nós estávamos quase a chegar lá. Eu, a demonstrar porque é que sou uma das frutas preferidas, estava perto de apanhar a Pera Rochoise.



Num último esforço, lá consegui alcançar a Pera Rochoise, que já estava completamente esgotada, e cruzámos a meta ao mesmo tempo!

E agora? Todas as frutas estavam indecisas, porque nunca tinha havido um empate! Como se decidiria a vencedora? Uns diziam que devia ser eu, outros achavam que a Pera Rochoise era a justa vencedora...

Foi aí que, no meio da confusão, subi a uma prateleira e disse:

- Eu acho que a vencedora deve ser a Pera Rochoise. Olhem para ela, com tanto esforço está toda amassada. Eu continuo aqui, fresca e suculenta, pronta para a próxima corrida!





Quando as frutas foram procurar a Pera Rochoise, encontraram-na escondida atrás das prateleiras, cheia de vergonha do comportamento batoteiro que teve. Foi aí que ela decidiu pedir desculpas à sua adversária, ficando assim decidido que seria a Pera Rocha do Oeste a vencedora!



# ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

## Desafio 1

A alimentação sustentável é um dever de todos nós, mas nem todos cumprimos esse dever. Estes amigos foram comprar um lanche. Consegues indicar qual deles tem o lanche mais sustentável, e porquê?

- Um tem um lanche cheio de embalagens plásticas
- Um tem um lanche de demasiadas coisas
- Um tem um lanche de uma peça de fruta, e uma taça de cereais
- Um tem um lanche de sushi

---

---

---

## Desafio 2

A Joana só come fruta na sua época de produção, pois assim é mais sustentável! Olhando para a sua mesa consegues perceber em que estação do ano ela está?



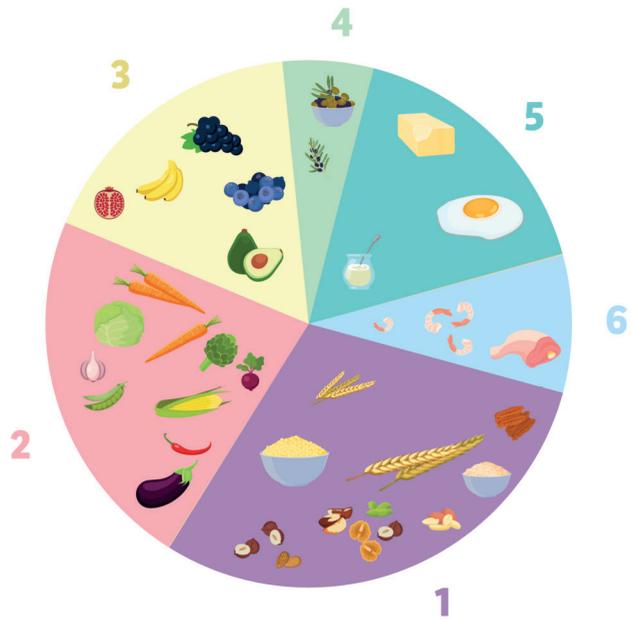
---



### Desafio 3

A Roda da Alimentação Mediterrânea é um bom indicador de alimentação sustentável, pois prevê o consumo de alimentos de produção responsável e na sua devida época de consumo. Nesta roda, devido a um grande vento, alguns alimentos caíram. Será que os consegues colocar de novo no lugar certo? Coloca o número da fatia da roda ao lado do alimento que escolheres!

- |                          |   |                          |  |
|--------------------------|---|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> |    | <input type="checkbox"/> |   |
| <input type="checkbox"/> |    | <input type="checkbox"/> |   |
| <input type="checkbox"/> |    | <input type="checkbox"/> |   |
| <input type="checkbox"/> |    | <input type="checkbox"/> |   |
| <input type="checkbox"/> |    | <input type="checkbox"/> |   |
| <input type="checkbox"/> |  | <input type="checkbox"/> |  |



### Desafio 4

Para haver alimentação sustentável, existe primeiro um grupo de profissionais que produzem a nossa comida, com toda a dedicação e cuidado! Consegues ligar a profissão à imagem correta?

- Pecuário ●
- Agricultor ●
- Apicultor ●
- Azeiteiro ●

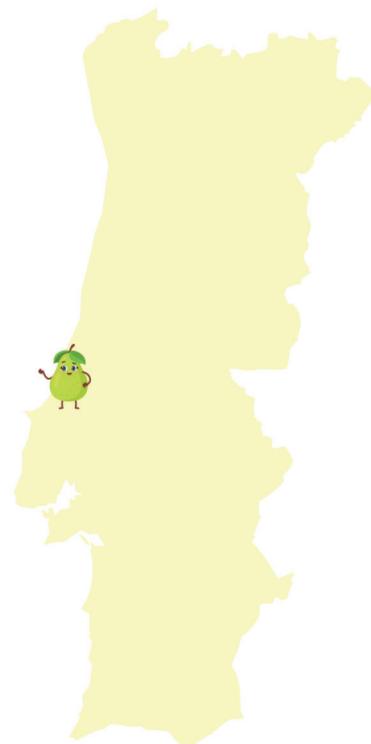




## Desafio 5

Para além dos produtores, também os distribuidores são fundamentais, para os alimentos chegarem a todo o país nas melhores condições!

Neste exemplo, temos a Pera Rocha do Oeste. O objetivo dela é chegar ao Minho, depois à Beira Interior, depois ao Alentejo e por fim ao Algarve. Consegues indicar o caminho, utilizando setas neste mapa de Portugal?

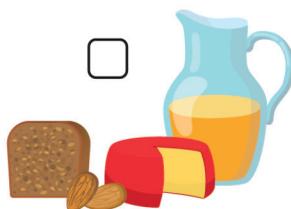


## Desafio 6

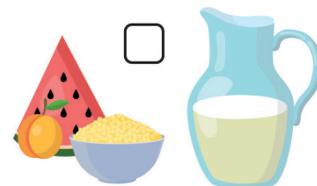
O pequeno-almoço é uma das refeições mais importantes do dia, e também nesta refeição podes escolher ter uma alimentação sustentável! Assinala com um X aquelas refeições que considerares que são saudáveis e sustentáveis. E não te esqueças da importância de escolher produtos nacionais!



Pão barrado com chocolate, refrigerante.



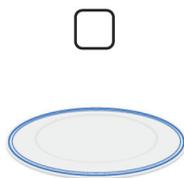
Frutos secos, sumo de laranja natural, pão de sementes com queijo nacional.



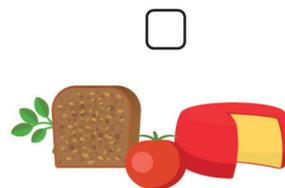
Granola natural com frutas da época e bebida de aveia.



Frutas importadas, pão de forma com doce de avelã.



Não comer nada.



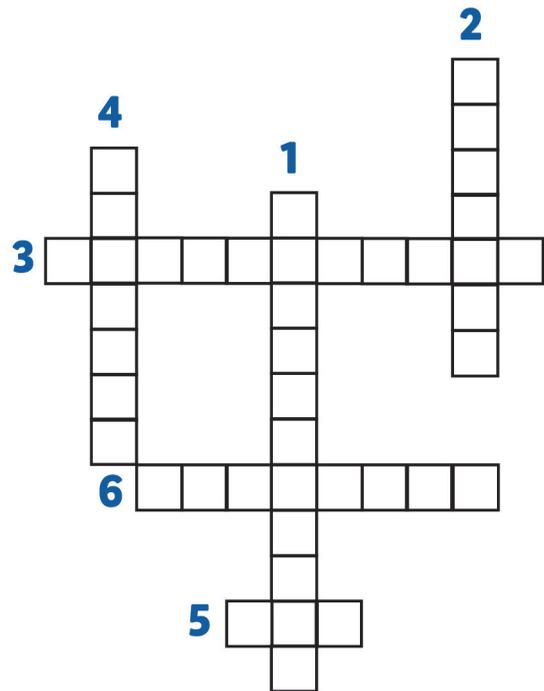
Pão de sementes com tomate, queijo nacional e orégãos.



## Desafio 7

Já estás quase um mestre na arte da alimentação sustentável? Então responde corretamente a estas palavras cruzadas!

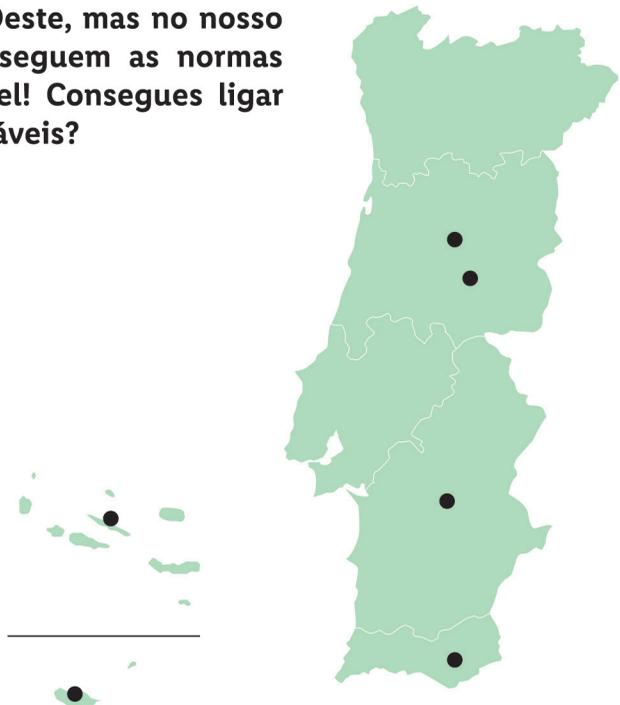
- 1 Quando a produção e armazenamento de alimentos respeita a sua sazonalidade e o ambiente, dizemos que é alimentação...
- 2 Laranjas e limões têm muita vitamina C, que é ótima para prevenir constipações. Por isso, ainda bem que estas frutas são sazonais da estação mais fria do ano, chamada...
- 3 A área profissional que se dedica a plantar e colher alimentos vegetais é a...
- 4 O azeite é um alimento de origem...
- 5 O alimento natural produzido pelas abelhas é o...
- 6 Devemos dar preferência aos alimentos produzidos em...

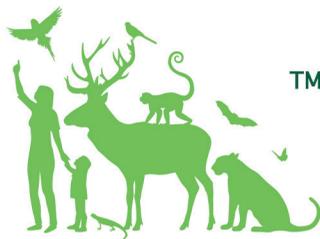


## Desafio 8

A Pera Rocha é a rainha das frutas do Oeste, mas no nosso país não faltam alimentos locais que seguem as normas de produção de alimentação sustentável! Consegues ligar aos locais certos estes alimentos sustentáveis?

- Laranja do Algarve ●
- Queijo da Serra ●
- Presunto Alentejano ●
- Ananás dos Açores ●
- Banana da Madeira ●
- Cereja do Fundão ●





**FLORESTAS PARA TODOS  
PARA SEMPRE**



A marca da gestão  
florestal responsável

Gostarias de saber mais sobre a importância de proteger as nossas florestas? Então visita o website [www.pt.fsc.org](http://www.pt.fsc.org).

As nossas florestas dão-nos muitos produtos, incluindo o papel dos nossos livros. Sabias que é muito importante imprimir de forma sustentável? Sempre que escolhes papel FSC® estás a ajudar a cuidar das florestas, das pessoas e dos animais que nelas vivem!



Tudo o que é bom chega ao fim, mas não te preocupes, pois mais aventuras te esperam no website dedicado à Turma Imbatível!



Visita-nos e descobre outros desafios que te vão ajudar a ser cada vez mais sustentável. Estamos à tua espera!  
[bit.ly/turma-imbavel](https://bit.ly/turma-imbavel)



Sabe mais aqui!

