

POEMARI, REFRANYS I DITES SOBRE ALIMENTS

ALIMENTS 6é A

GRUP 6é A

CURS 2011-2012



LA POMA

La poma és una fruita rica en vitamines i minerals. La poma es cultiva en el camp, què cal anar regant-la cada cert temps per a que no es faça roïn i ens la puguem menjar.

La poma conté molts nutrients i aigua. També conté petites quantitats de cinc, manganès, sofre, fluor, iode, bor o seleni que ocupen importants funcions. La poma també té fibra.

LA POMA

La poma ve de la pomera
al igual que la figa de la figuera.

És igual de xicoteta la pometa
al igual que la pereta.

Poma cal menjar
si vols ballar.

Poma vols menjar.
i al mateix temps cantar .

Es un arbre fruiter la pomera,
i també la figuera i la perera.

Poma al matí
i pera a la nit.

Suc de poma i de
pera cal menjar.

La poma naix a la pomera
i la pera a la perera.

ENDEVINALLA

Puc ser vermella o groga o verdosa. I per als mals de panxa gairebé miraculosa.

FRASE FETA

La perdiu i la poma, per Nadal són bones.

Neus Andrés Castelló

LA PERA

La pera és el fruit de les pereres, algunes espècies d'arbres caducifoli del gènere *Pirus*, malgrat que normalment quan es parla del fruit comestible es tracta de la perer comú (*Pyrus Comunis*). És una fruita carnosa i saborosa i una de les més importants de les regions temperades.

És molt apreciada per les seues propietats nutritives i el seu delicat gust. Es recomana en règims pel seu baix contingut calòric, prop de 53 calories per cada 100 grams. Conté vitamines b1, b2 i niacina o b3, totes del complex b, que regulen el sistema nerviós i l'aparell digestiu; fortifiquen el múscul cardíac; protegeixen la pell i el cabell i són essencials per al creixement. També vitamines a i c, és rica en minerals com calci, fosforo, magnesi, coure i potassi. El seu contingut de fibra millora la digestió. Té propietats astringents.

LA PERA

Era i no era

la història d'una pera.

La pera és tan saborosa
com una cosa dolça.

M'encanta la pera
perquè ve de la perera

La pera és molt rica en vitamines
i molt poc en calories.

A ma tia Vera
li encanta la pera.

A molta gent li agrada la pera
perquè no es conserva a la nevera.

Si sa vols estar
pera cal menjar.

La pera és molt bona per als estrenyits
com també ho és per als emmalaltits.

ENDEVINALLA

Naix d'un arbre fruiter i sembla una bombeta del carrer. Què és?

Era o no era. No et precipites, espera.

REFRANYS

Si tens fam menja't una pera i la llançaràs sencera.

Carolina Aparici

LA TARONJA

La taronja és el fruit del taronger, arbre que pertany al gènere Citrus de les rutàcies. Les taronges tenen la particularitat que la seua polpa està formada per nombroses vesícules planes de suc. És una fruita molt sucosa i també es pot utilitzar amb un suc de taronja. És rica en vitamina C, i és habitual menjar-ne senceres, així com en forma de suc. La taronja té un valor energètic escàs pel seu elevat contingut d'aigua i riquesa de vitamines C, àcid fòlic i minerals, com potassi, magnesi i calci. També conté propietats antioxidants, a més dels àcids màlic, oxàlics, tartàric i cítric, estan dins de la vitamina C fibra, i a més a més consumir-ne afavoreix el trànsit intestinal.

LA TARONJA

Tinc una bonica tarongeta
que és molt boniqueta.

La tarongeta és grandeta o xicoteta
i es pot fer exprimideta.

Què bona està la meua tarongeta
tan, tan dolceta!

Ai, ai , ai que dolceta
està la meua tarongeta!

La taronja conté proteïnes
i també moltes vitamines.

És bona i nutritiva
per a una dieta digestiva.

He plantat un taronger
enmig d'un jardinet.

M'agrada tindre un perer
però preferisc un taronger.

ENDEVINALLA

Dóna el meu nom a un color i quant els xiquets em mengeu els dits us
perfume amb la meua olor. QUI SÓC?

REFRANYS

Obri els ulls com una taronja.

Estela Barber Bataller

LA PERA

La pera és el fruit de la perera.

Té moltes propietats nutritives i el seu sabor és delicat. Es recomana en el règim pel seu baix contingut calòric, prop de 53 calories per cada 100 grams. Conté vitamines B1, B2 i B3, totes les del complex B que regula el sistema nerviós i digestiu.

Té les vitamines C i A. és rica en minerals, calci, fòsfor, magnesi, potassi i coure.

LA PERA

A ma casa hi ha una pera
que és molt roquera.

A ma mare li diuen Vera
i cada dia es menja una pera.

Jo estava pelant una pera,
i la pelava amb molta pena.

A la meua pereta
li agrada molt la amanideta.

Pera, què deliciosa eres,
i aportes minerals i vitamines.
ai ai ai, la meua pera que cada dia
una senyoreta la menja, anomenada Maria.

La pera no aporta calcs
però sí molts minerals.

ENDEVINALLA

Campaneta, campanera,
blanca per dins, verda per fora
si no l'endevines, pren i espera

FRASE FETA

El que està davall de la perera, agafa la millor pera.

Maria Belda Belda

LA PERA

El seu origen es troba en les regions temperades del Vell Món des de l'oest d'Europa i al nord d'Àfrica a Àsia. A la costa Mediterrània apareixen com silvestres les espècies.

La pera és el fruit de la perera i és una de les fruites comestibles més importants de les regions temperades.

Té forma oblonga i el seu color pot anar del groc al verd.

Floreixen al més de març, abans que les pomeres, i per això hi ha més perill que es glaci la flor o el fruit recent quallat. Els paràsits que l'afecten més freqüent són els insectes Psil·la i Carpocapsa, els fongs de Mota i Estemfilium i els bacteris com Pseudomonas.

LA PERA

Si menges pera
et sentiràs més bella.

La pera té vitamines
igual que proteïnes.

La pera ix de la perera
igual que la figa, de la figuera.

Menja pera a la setmana
i obtindràs una alimentació equilibrada.

La pera és una fruita igual,
que l'aigua una beguda.

Menja diàriament fruita
igual que verdura.

La pera no té olor
igual que ninguna fruita amb color.

La pera no és cabuda
igual que altres fruites amb perruca.

ENDEVINALLA

Naix d'un arbre fruiter i sembla una bombeta del carrer. QUI ÉS?

DITA

Si menges pera, et diran bella.

Ainhoa Belda Martí

LA PERA

La pera és el fruit de les pereres, algunes espècies d'arbres caducifoli del gènere *Pirus*, malgrat que normalment quan es parla del fruit comestible es tracta de la perer comú (*Pyrus Comunis*). És una fruita carnosa i saborosa i una de les més importants de les regions temperades.

És molt apreciada per les seues propietats nutritives i el seu delicat gust. Es recomana en règims pel seu baix contingut calòric, prop de 53 calories per cada 100 grams. Conté vitamines b1, b2 i niacina o b3, totes del complex b, que regulen el sistema nerviós i l'aparell digestiu; fortifiquen el múscul cardíac; protegeixen la pell i el cabell i són essencials per al creixement. També vitamines a i c, és rica en minerals com calci, fosforo, magnesi, coure i potassi. El seu contingut de fibra millora la digestió. Té propietats astringents.

LA PERA

La pera reguladora,
també ho és la poma.
Si sa vols estar
pera hauràs de menjar
Passaràs una bona primavera
si menges una pera
A la tia Vera
li encanta la pera.
Perquè a la nostra amiga pera
és molt sincera
Si menges pera
et sentiràs més bella.
Per a estar sa
pera hauràs de tastar.

ENDEVINALLA

Sóc verdeta per fora i un poc grogueta per dins.
No caduque quasi mai i deliciosa estic. Qui sóc?

Diego Cambra Tornero