

# Dandelion

Carlos Vargas, Carolina Lemes e Gabriel Silva

Orientador(a): Franciele Cavalheiro Co-orientador: Soeli Presser

Assista aqui a Apresentação: <https://youtu.be/5c4-X6Oh7dl>

## Problema de pesquisa:

A baixa imunidade acaba constituindo a maior chance de pegar doenças, e como podemos aumentar nossa imunidade? É possível criar alimentos saborosos e saudáveis com alguma planta?

## Justificativa:

Escolhemos falar sobre plantas, especificamente o Dente de Leão ao perceber que havia excessivo consumo de produtos industrializados nos lanches dos nossos colegas, contribuindo para a baixa da imunidade. Por isso tentaremos ajudá-los a aumentar a imunidade (pela alimentação) pensando no atual cenário da doença covid 19.

## Objetivos:

- Criar receitas saborosas utilizando como principal produto a planta Dente de Leão;
- Aumentar a imunidade dos colegas contra doenças, estimulados a ter uma alimentação mais saudável.

## Metodologia:

Este projeto foi elaborado além da sala do 5º ano B, na estufa e sala do herbário, entre outros lugares para possibilitar a análise sobre o assunto. Primeiramente escolhemos uma planta, fizemos pesquisas sobre ela em parceria com a professora Soeli, aprendemos a diferenciar a planta Dente de Leão de outras plantas parecidas. Lavamos, plantamos e fizemos diversos testes para criarmos receitas utilizando a planta como base.

## Resultados:

Descobrimos que a planta Dente de Leão pode ser usada para auxiliar no tratamento de transtornos digestivos, problemas no fígado e afecções da pele. O chá pode ser capaz de eliminar rapidamente a infecção pelo vírus da Influenza, sendo uma planta muito nutritiva e seus principais nutrientes incluem fibras, vitaminas A, B, C e D, proteínas, minerais, incluindo o potássio.

Analisando essas informações criamos a receita de um salgadinho saudável utilizando folhas da planta. Após sugestões daqueles que provaram o aperitivo também preparamos uma receita de geléia e um suco saudável para acompanhar, todos a base do ingrediente principal: Dente de Leão

## Considerações finais:

No final do projeto, aprendemos muito sobre o assunto e a importância de termos uma alimentação saudável para prevenirmos inúmeras doenças. Descobrimos que o Dente de Leão é um alimento rico em nutrientes e vitaminas e que pode auxiliar a aumentar a imunidade do nosso corpo.

Concluimos que é possível sim prepararmos lanches gostosos utilizando plantas com ingredientes também naturais, conseqüentemente ajudando na imunidade por meio de uma alimentação mais saudável.

## Referências:

Curiosidade e utilidades sobre plantas. Disponível em: <https://www.meionorte.com/programas/t-no-meio/misterios-e-utilidades-sobre-o-dente-de-leao-322121>. Acesso em: 06 julho 2021.

Saúde e educação. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/dente-de-leao/>. Acesso em: 14 agosto 2021.