



Fichas Férias EMC

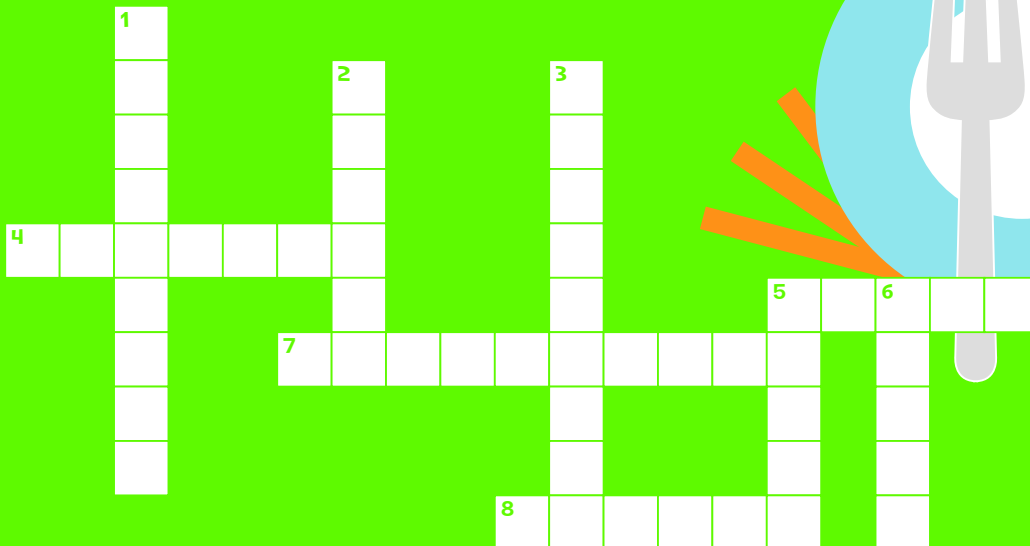
Alimentação Saudável

E chegou ao fim mais um ano letivo!

É tempo de descansar e de aproveitar o verão ao máximo!
Para que possas continuar a aprender, enquanto te divertes,
deixamos-te algumas atividades sobre **Alimentação Saudável**.

Palavras cruzadas

Completa as palavras cruzadas com o que já sabes:



Vertical

1. Legume. Dizem que dá muita força, que o diga o Popeye, que os devora
2. Fruta. Rico em antioxidantes, é vermelho e muito utilizado na salada
3. Fruta. Prima da laranja, mas mais pequena
6. Erva aromática. Usado na coroa dos imperadores do Império Romano

Horizontal

4. Legume. Dizem que torna os olhos bonitos
5. Erva aromática. Costumamos pedir um pezinho aos nossos vizinhos
7. Fruta. O segundo nome é sinónimo de pedregulho
8. Legume. Assada ou cozida é boa de todas as maneiras. Deixa de ser saudável se for frita



Factos Curiosos

Seguimos para outra atividade! Vamos agora completar as seguintes curiosidades:

- * O maior grupo da roda dos alimentos é o dos _____!
- * A _____ é conhecida por ser utilizada no fabrico de tinta natural!
A sua cor é tão forte que antigamente utilizavam-na para colorir peças de roupa!
- * As _____ são uma ótima fonte de vitamina A e fazem bem aos olhos!
- * A _____ tem 92% de água! É um ótimo snack para levar para a praia, porque te ajuda a hidratar!
- * Ao contrário da maioria das frutas, o _____ tem as sementes na parte de fora!
- * A _____ é composta em 25% por ar, por isso é que flutua quando a colocas na água!

Família, Amigos, Ação!

E que tal divertires-te em família? Desafia-a e façam juntos estas atividades!

Oficina de Culinária Saudável

Junta a tua família e amigos e prepara um lanche delicioso para fazerem um piquenique. Arrisca-te nas panquecas, junta fruta, cria smoothies originais e acrescenta granola. Estas são só algumas sugestões saudáveis, a imaginação é vossa! Acredita que se lançarem ao ar livre tudo vos saberá muito melhor.

Um Prato Digno de Artista

Escolhe 3 legumes coloridos, tritura-os separadamente e coloca cada um numa taça diferente. Agora num prato, desenha a tua personagem Escola Missão Continente preferida. No final, não te esqueças de os comer.

Prova às Cegas

Junta os teus amigos, escolhe 5 frutas ou legumes da época (ameixa, melão, cereja, ananás, amora, framboesa, uva, melancia, pimento, beringela, cebola, pepino, tomate) e corta-os em pedaços. Depois, apurem o vosso paladar e, de olhos vendados, adivinhem que fruta/legume estão a provar.

Importante:

Estas atividades devem ser feitas na companhia de um adulto. A tua segurança está sempre em primeiro lugar.

Esperemos que te tenhas divertido muito!

Voltamos a encontrar-nos no próximo ano letivo da Escola Missão Continente!

Contactos

E-mail – escola@missaocontinente.org

Telefone – 213 153 066

Site do programa - <https://missao.continente.pt/escola-missao-continente/sobre-a-escola/>