

ATIVIDADES 1º E 2º ANOS

Olá!

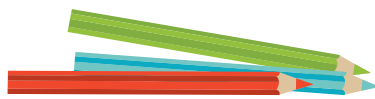
Estás preparado(a) para mostrar todos os teus conhecimentos sobre **alimentação saudável** e **consumo consciente**?

Para além disso, estes exercícios vão-te ajudar a trabalhar a Matemática e o Português, e até vais poder desenhar!

Para isso precisas de:



Caneta
ou lápis de carvão



Lápis de cor



Água

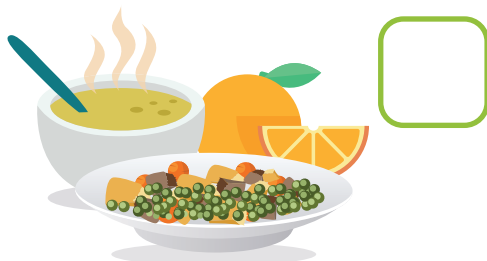
é importante manter a hidratação, principalmente em momentos de concentração, em que o cérebro está a trabalhar muito!

VAMOS A ISSO! ★

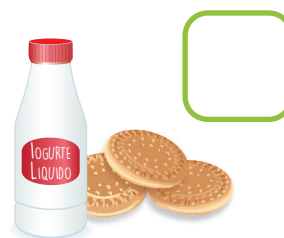
EXERCÍCIO I

A Matemática ajuda-nos a descobrir muitas coisas... os números podem ser muito divertidos e podem ser aliados à alimentação!

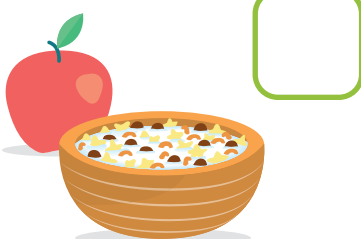
As ilustrações abaixo representam as **várias refeições que devemos fazer ao longo do dia**.
Numera as imagens de 1 a 5 de acordo com a sequência de acontecimentos.



Sopa de legumes,
jardineira e fruta



logurte e bolachas



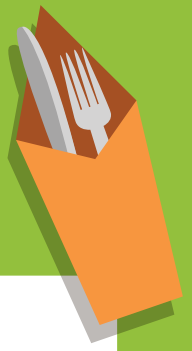
Leite com cereais
e fruta



Leite e fruta



Creme de cenoura, peixe
com batatas e salada, e fruta



Qual é a tua refeição favorita? Podes desenhar no espaço abaixo!

EXERCÍCIO 2

Vamos agora explorar outra disciplina muito importante...o Português!

Por baixo de cada imagem, deves escrever do que se trata (com a tua caligrafia mais aplicada!):



Ainda precisamos da tua ajuda! **As palavras abaixo foram todas trocadas de ordem e agora é necessário que sejam reordenadas para descobrir a frase.** Podemos contar contigo?

COMER / LEGUMES / ÉPOCA / DEVEMOS / DA / FRUTAS / E



EXERCÍCIO 3

Sabemos que cada região de Portugal é única.

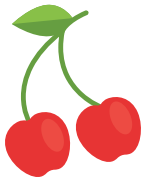
Na tua região, consegues identificar uma fruta ou um legume que é muito cultivado?

Escreve na linha abaixo e se quiseres, também podes fazer um desenho do alimento que escolheste!

A TUA REGIÃO

NOME DA FRUTA OU DO LEGUME

DESENHA A FRUTA OU O LEGUME



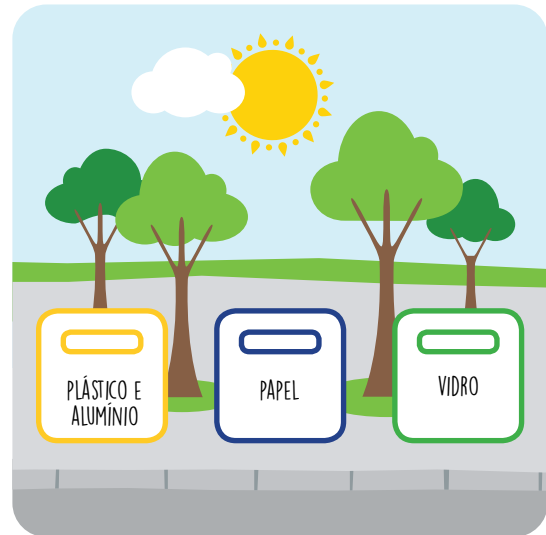
EXERCÍCIO 4

Chegámos à última atividade!

Como podes ver mais abaixo, estão aqui vários desenhos com gestos do dia-a-dia. Mas atenção...há alguns gestos que são amigos do nosso planeta e outros que não! **Faz um círculo verde à volta dos que ajudam o planeta e um círculo vermelho à volta do que não se deve fazer.**



OPTAR POR SACOS DE PANO
NA IDA ÀS COMPRAS



SEPARAR CORRETAMENTE O LIXO



DEITAR LIXO NA RUA



ANDAR DE BICICLETA

Contactos

E-mail – escola@missaocontinente.org

Telefone - 213 153 066