

ATIVIDADES 3º E 4º ANOS

Olá!

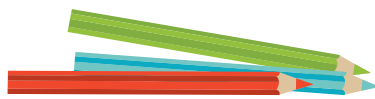
Estás preparado(a) para mostrar todos os teus conhecimentos sobre **alimentação saudável** e **consumo consciente**?

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

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

Para “aquecer” a mente, vamos começar com um pequeno exercício de números. 3,2,1...vai arrancar! Atenção às pistas que te damos abaixo, vão ser importantes para resolveres este problema, como se fosses um Detetive!

Sabemos que, **para ter uma alimentação saudável, devemos ingerir diariamente alimentos de todos os grupos da Roda da Alimentação Mediterrânica, mas cada um na quantidade certa.** Por exemplo:

Leite e derivados: 2 a 3 porções
Carne, pescado e ovos: 1,5 a 4,5 porções
Hortícolas: 3 a 5 porções
Frutas: 3 a 5 porções

Agora imagina que **hoje já comeste**, entre o pequeno-almoço e o lanche do meio da manhã, as seguintes porções:

Leite e derivados: 2 porções
Carne, pescado e ovos: nenhuma
Hortícolas: nenhuma
Frutas: 2 porções

Até logo à noite, quantas porções de cada grupo podes ainda comer?



Leite e derivados



Carne, pescado e ovos



Hortícolas



Frutas

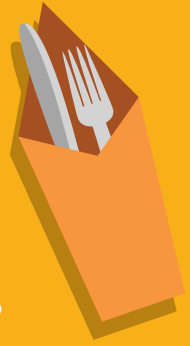
Leite e derivados

Carne, pescado e ovos

Hortícolas

Frutas

EXERCÍCIO 2



Vamos agora explorar os benefícios de alguns alimentos que devem fazer parte do plano semanal. Preparado(a)?

A banana tem muito
POT __S__

○ BRÓ __LO
é rico em cálcio.

A laranja e outros
C TRI OS
são ricos em
__AMI__A c.



EXERCÍCIO 3

Já vamos a meio dos exercícios e precisamos que nos **dês a conhecer a tua região e alguma da sua gastronomia.**

Como é que vamos fazer isto? É simples, segue as indicações abaixo!

Primeiro, indica-nos em que distrito, concelho ou localidade vives. Para isso, podes pintar no mapa.

Agora que já conhecemos a tua região, podes preparar uma **pequena composição sobre uma fruta ou um legume que seja típico da tua zona!** Nesta composição, podes identificar **os seus benefícios e porque fazem bem à nossa saúde.**



EXERCÍCIO 4

Escolher frutas e legumes da época é um gesto simples que ajuda o nosso planeta. Mas afinal, em que meses devemos comer determinados alimentos?

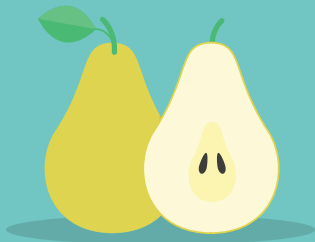
Liga cada um dos alimentos aos meses em que devem ser consumidos:



- JANEIRO A MAIO E OUTUBRO A DEZEMBRO



- JUNHO A MARÇO



- OUTUBRO A DEZEMBRO



- JANEIRO A MAIO E SETEMBRO A DEZEMBRO



- JANEIRO A JUNHO

Contactos

E-mail – escola@missaocontinente.org

Telefone - 213 153 066