

Nome : \_\_\_\_\_

INFORMAÇÃO :

Data : \_\_/\_\_/\_\_

**1 – Cola as figuras nos espaços certos.**

Deitar cedo e cedo erguer dá saúde e faz crescer.

Tomar banho todos os dias, ou pelo menos, uma vez por semana.

Lavar sempre as mãos antes das refeições.

Lavar os dentes e as mãos no fim de todas as refeições.

Trazer o cabelo sempre bem penteado.

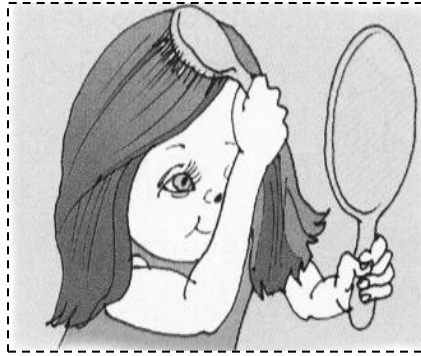
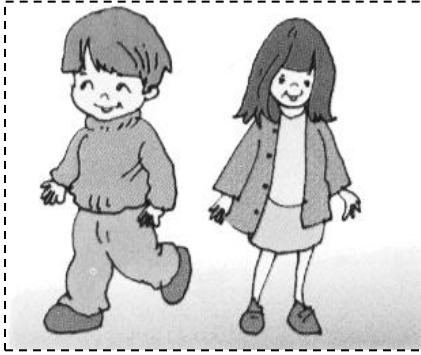
Andar sempre com roupa limpa.

Mudar de roupa com frequência.

Fazer exercício físico ao ar livre.

Contribuir para manter os espaços colectivos limpos.

Recorta as figuras e cola-as na página anterior.

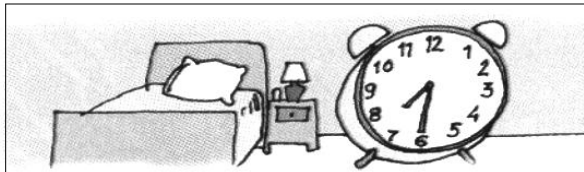


Nome : \_\_\_\_\_

INFORMAÇÃO :

Data : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

1 – Observa as gravuras e assinala com uma X as respostas certas.



Devemos levantar-nos cedo?

SIM NÃO 

Devemos deitar-nos cedo?

SIM NÃO 

Devemos tomar banho pelo menos uma vez por semana?

SIM NÃO 

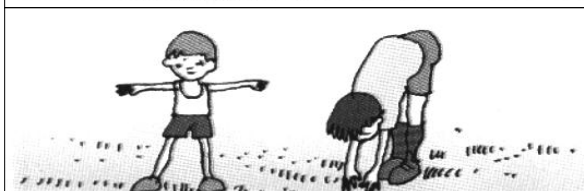
Devemos lavar sempre as mãos antes das refeições?

SIM NÃO 

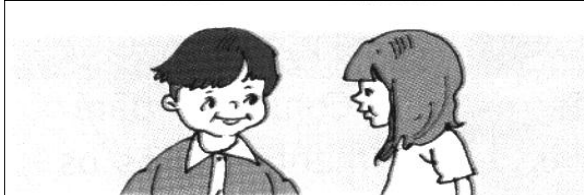
Devemos lavar os dentes no fim das refeições?

SIM NÃO 

Devemos deitar o lixo para o chão?

SIM NÃO 

Devemos fazer exercícios físicos em recintos fechados e mal-arejados?

SIM NÃO 

Devemos andar sempre com roupas limpas?

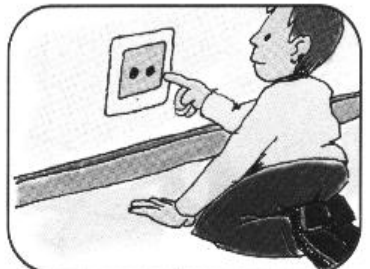
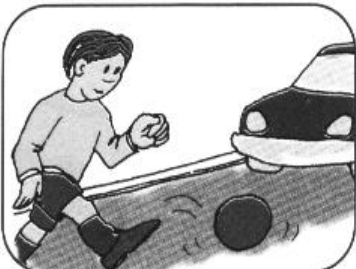
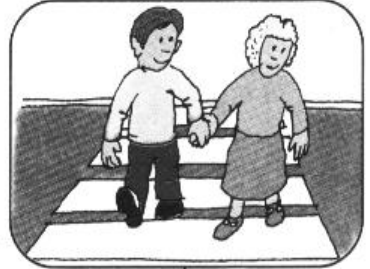
SIM NÃO

Nome : \_\_\_\_\_

INFORMAÇÃO : \_\_\_\_\_

Data : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

1 – Assinala, com uma X, as atitudes correctas.

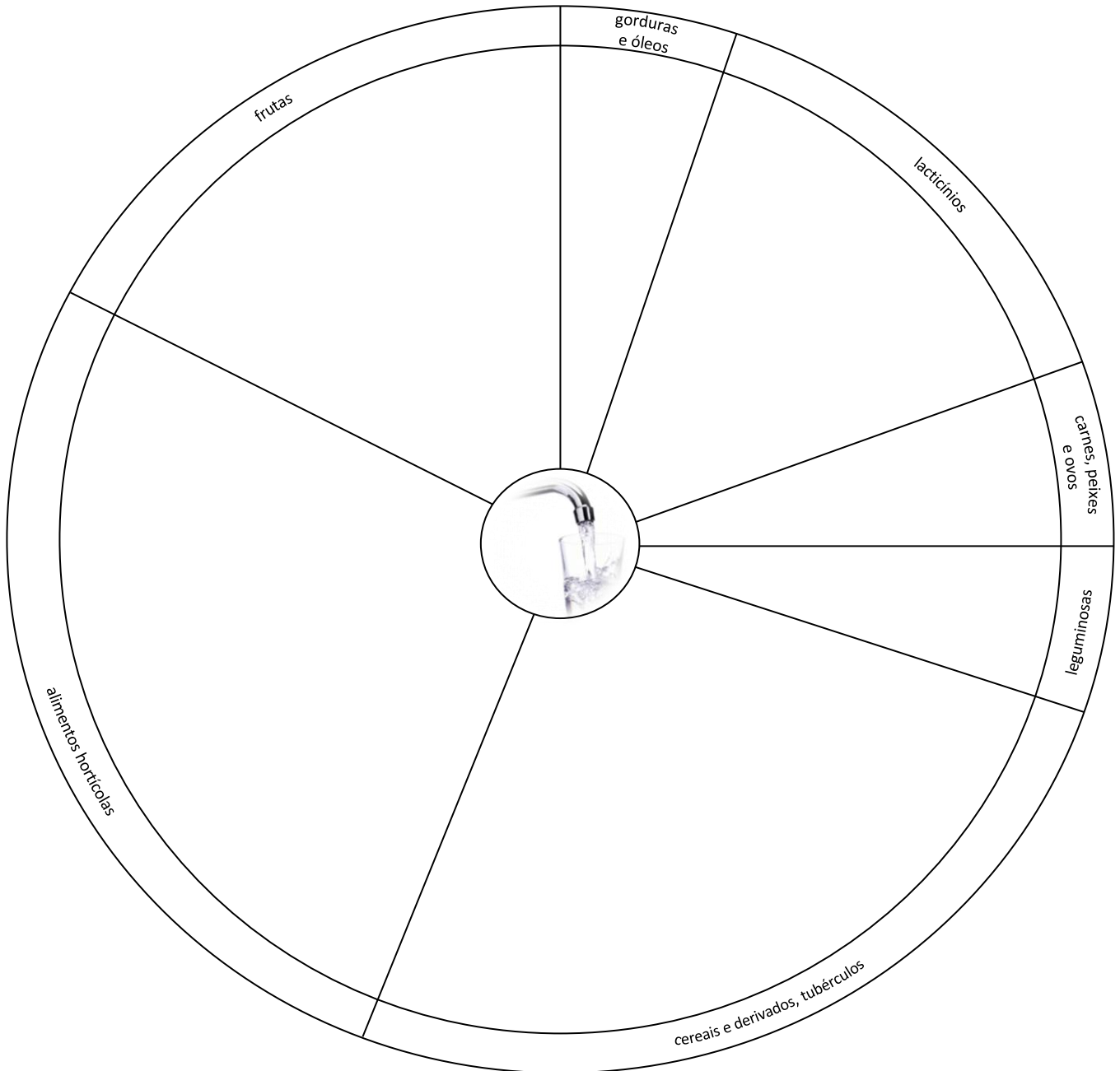


Nome : \_\_\_\_\_

INFORMAÇÃO :

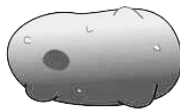
Data : \_\_/\_\_/\_\_

1 – Cola, na roda de alimentos, os alimentos de cada grupo.



2 – Escreve o nome de dois alimentos dos grupos de:

- laticínios \_\_\_\_\_
- cereais e derivados, tuberculos \_\_\_\_\_
- alimentos hortícolas \_\_\_\_\_

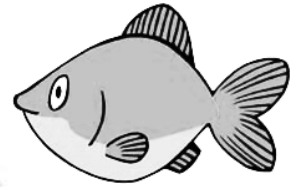
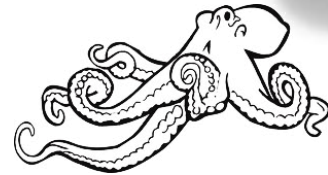
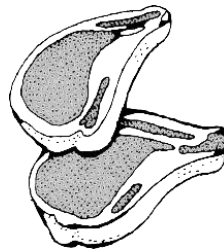
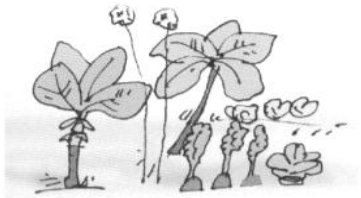
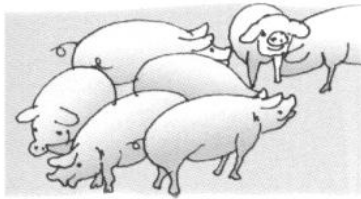


Nome : \_\_\_\_\_

INFORMAÇÃO :

Data : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

1 – Relaciona cada alimento com a sua origem.



2 – Assinala, com um X, as afirmações verdadeiras.

A nossa alimentação deve ser variada.

Podemos comer sempre o mesmo alimento.

A água potável é própria para se beber.

3 – Relaciona.

Alimentos construtores ●



favas, arroz, massas,  
azeite, manteiga, pão

Alimentos energéticos ●



pêra, maçã, limão,  
alface, tomate, pepino

Alimentos reguladores ●



queijo, leite, carne,  
peixe, ovos, iogurtes

Nome : \_\_\_\_\_

INFORMAÇÃO :

Data : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

1 – Observa e, por baixo de cada gravura, escreve o que fazem as pessoas.



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

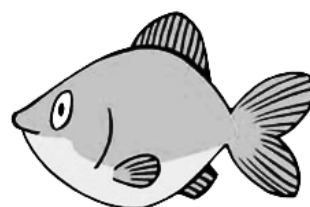
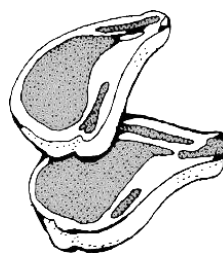
2 – Assinala, com um X, o que deves fazer.

- Tomar banho só uma vez por mês
- Lavar sempre os dentes no fim das refeições.
- Ver televisão muito perto do televisor.
- Ler com luz muito fraca.
- Ler com boa luz.
- Ouvir música com o volume no máximo.
- Evitar ouvir sons muito fortes.
- Ter as vacinas sempre em dia.
- Fazer uma alimentação variada.
- Nunca beber água potável.





3 – Observa e identifica cada um dos alimentos.



4 – Escreve duas das principais regras de higiene alimentar.

1ª

---

2ª

---

Nome : \_\_\_\_\_

INFORMAÇÃO :

Data : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

## 1 – Num restaurante, existe a seguinte ementa...

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- creme de cenoura</li> <li>- canja de galinha</li> </ul> </li> <li>• <b>PRATOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bife com batatas fritas e arroz</li> <li>- peixe grelhado com batata cozida e salada de alface</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOBREMESAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- leite-creme</li> <li>- laranja</li> </ul> </li> <li>• <b>BEBIDAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- água</li> <li>- coca-cola</li> <li>- vinho</li> </ul> </li> </ul>
---	---

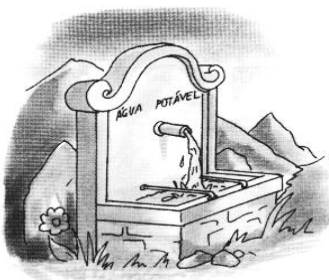
## 1.1. – Diz o que escolherias para teres uma alimentação saudável.

SOPA	_____
PRATO	_____
SOBREMESA	_____
BEBIDA	_____

## 1.2. – Indica as razões por que escolheste essa ementa.

\_\_\_\_\_

## 2 – A figura mostra-te uma fonte com água potável.



## 2.1. – Poderás beber a água desta fonte?

SIM NÃO 

## 2.2. – Das expressões que se seguem, copia para o rectângulo aquelas que se referem à água potável.

- É amarela.
- Cheira a rosas.
- Tem sabor agradável.
- Coze bem os alimentos.
- Não tem cheiro.
- Não tem cor.

ÁGUA POTÁVEL

**3 – Observa atentamente a seguinte grelha...**

	<b>COR</b>	<b>CHEIRO</b>	<b>SABOR</b>
<b>LÍQUIDO A</b>	avermelhada	a choco	desagradável
<b>LÍQUIDO B</b>	sem cor	sem cheiro	agradável

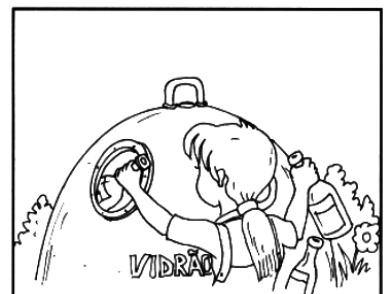
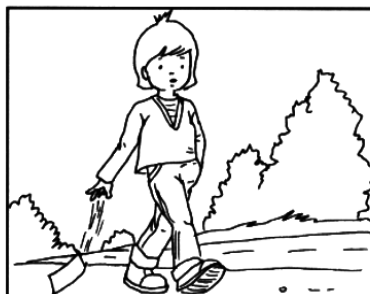
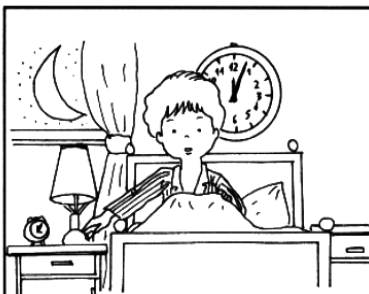
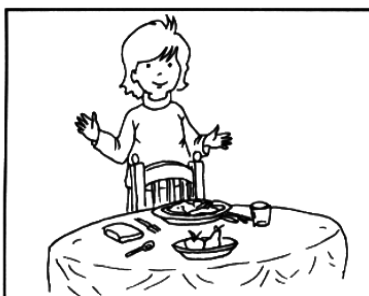
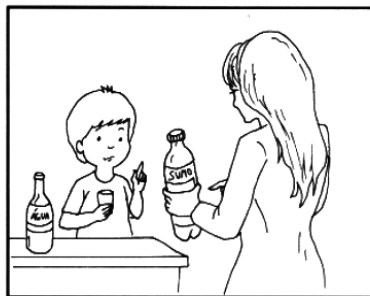
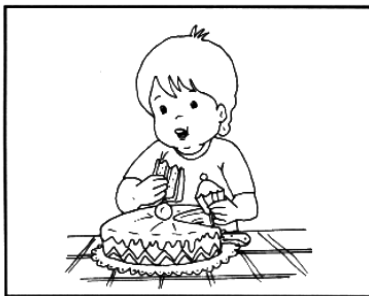
**3.1. – Dos dois líquidos (A e B), qual representará água própria para beber?**

\_\_\_\_\_

**3.2. – Dos dois líquidos (A e B), qual conterà micróbios prejudiciais à saúde?**

\_\_\_\_\_

**4 – Pinta apenas as gravuras que representam situações que defendem a saúde do nosso corpo?**



Nome : \_\_\_\_\_

INFORMAÇÃO : \_\_\_\_\_

Data : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

1 – Dá exemplos de alimentos que deves comer todos os dias.

---

---

2 – Como sabes a nossa saúde depende muito dos cuidados que temos com o nosso corpo, da alimentação que fazemos, etc.

*Assinala com V verdadeira ou F falsa as seguintes afirmações:*

- As crianças devem dormir 8 horas por noite.
- Devemos fazer diariamente a higiene do nosso corpo.
- Uma alimentação correcta não inclui alimentos variados.
- A música muito alta faz bem aos ouvidos.
- Ver televisão muito perto é prejudicial à saúde.
- Para manter a saúde do nosso corpo precisamos de fazer exercício físico todos os dias e de brincar ao ar livre.

3 – Escreve o nome de 5 estabelecimentos comerciais onde podemos comprar alimentos.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

