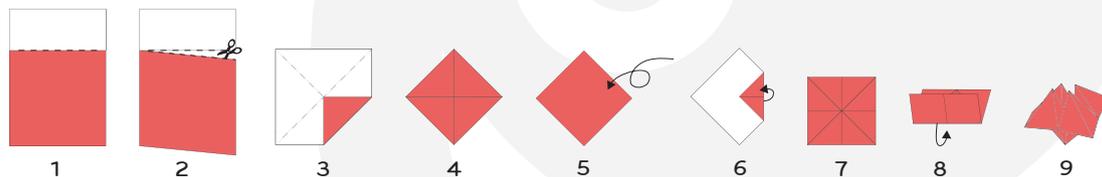


QUANTOS-QUERES

Com este “Quantos-queres” vais poder aprender algumas dicas sobre como ser (mais) saudável e como ajudar o nosso planeta. E o mais divertido é que podes jogar com os teus amigos, a tua família, professores ... tu escolhes! Mas com quantas mais pessoas jogares, mais serão as pessoas que poderão aprender todas estas dicas!

Com a ajuda de um adulto, basta cortares pelo picotado e seguireas as restantes instruções. Existem 8 perguntas no interior: cada resposta certa vale 1 ponto. Podes fazer uma competição entre amigos ou em casa com a família. **VAMOS A ISSO?**





O brócolo é um legume de textura lisa ou rugosa?

RESPOSTA: Rugosa. E combina muito bem com peixe ou carne.



VERDADEIRO OU FALSO:
Ao pequeno-almoço, devemos comer um chocolate e uma fatia de bolo para termos energia para o dia inteiro.

RESPOSTA: Falso. Devemos sempre optar por alimentos mais saudáveis, como o pão escuro, cereais integrais, leite simples, fruta...há muitas opções!



Desafio:
Explica à pessoa com quem estás a jogar o que significa ter uma alimentação saudável!

SUGESTÃO DE RESPOSTA:
Ter uma alimentação saudável significa não saltar refeições, comer sempre frutas e legumes, guardar os alimentos com mais açúcar para os dias de festa, beber água ao longo do dia...isto são apenas algumas sugestões!



Quantas porções de frutas e legumes devemos comer por dia?
A. Só as que os meus pais me obrigarem.
B. 5.
C. 2.

RESPOSTA: 5, como uma mão cheia. Opta sempre por frutas e legumes da época!



A roda da alimentação mediterrânica é composta por quantos grupos?
A. 5
B. 22
C. 7

RESPOSTA: 7. E não fa esqueças de variar os alimentos para que tenhas uma alimentação mais rica!



Para ter um estilo de vida saudável, devemos comer de forma equilibrada mas também:
A. Praticar atividade física regularmente.
B. Estar sentado o dia todo para não cansar as pernas.
C. Jogar consola ou no computador para não chatear os pais.

RESPOSTA: Praticar atividade física regularmente. Podes correr, saltar à corda, jogar à bola... tudo é válido, desde que ponhas o corpo a mexer! Chama a família ou amigos, é sempre mais divertido!



Qual destes gestos é mais amigo do ambiente?
A. Deitar lixo na rua.
B. Reciclar.
C. Usar um saco de plástico novo a cada ida ao supermercado.

RESPOSTA: Reciclar. Com a ajuda de toda a família, separa o lixo entre o Ecoporto Azul, Amarelo e Verde!



TAREFA DO DIA:
Hoje deves escolher um exercício para mexer as pernas e um exercício para mexer os braços. Podes pedir ajuda à pessoa com quem estás a jogar e... toca a mexer! Pelo menos 15 repetições! Se quiseres, podes ouvir música para animar!

RESPOSTA: Praticar atividade física regularmente. Podes correr, saltar à corda, jogar à bola... tudo é válido, desde que ponhas o corpo a mexer! Chama a família ou amigos, é sempre mais divertido!