

ATIVIDADES 3º E 4º ANOS

Olá!

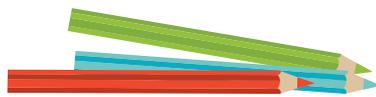
Estás preparado(a) para mostrar todos os teus conhecimentos sobre **alimentação saudável** e **consumo consciente**?

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 1

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 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?

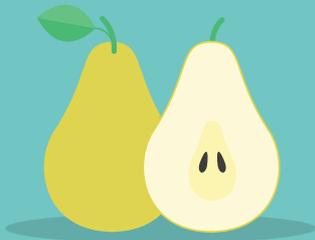
Liga cada um dos alimentos aos meses em que devem ser consumidos:



- 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