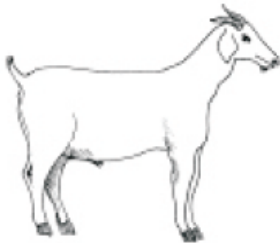




Vamos Comer Alimentos Nutritivos



Livro do aluno 2º Ciclo



Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura

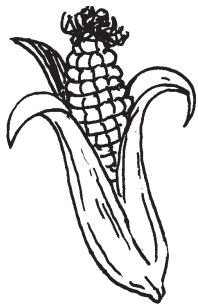
Todos os direitos reservados. Autoriza-se a reprodução e difusão do material contido nesta edição para fins educativos ou outros fins não comerciais sem prévia autorização escrita dos titulares dos direitos de autor, desde que se especifique claramente a fonte.

Proíbe-se a reprodução do material contido nesta edição informativa para venda ou outros fins comerciais sem prévia autorização escrita dos titulares dos direitos de autor. Os pedidos para obter autorização deverão ser dirigidos para o seguinte endereço: Vila delle Terme di Caracalla, 00100 Roma, Italia; ou por correio electrónico a copyright@fao.org.

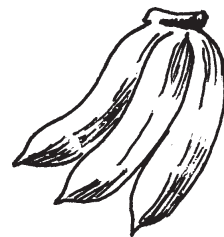
O presente manual foi produzido no âmbito do projecto GCP/MOZ/027/BEL “ **Melhoria da Segurança Alimentar e Nutricional dos Agregados Familiares na Província de Manica**”, executado pela FAO e pelo Governo de Moçambique e financiado pelo Fundo Belga para a Segurança Alimentar (BFFS).

Ficha Técnica

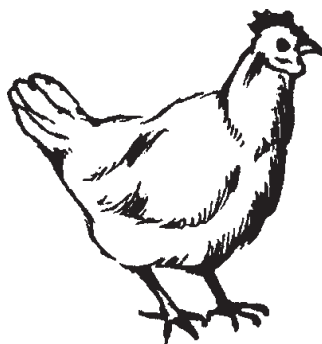
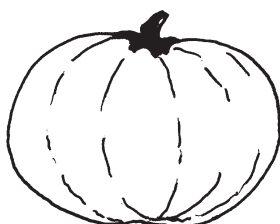
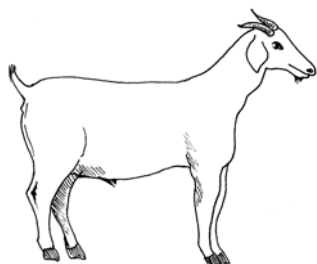
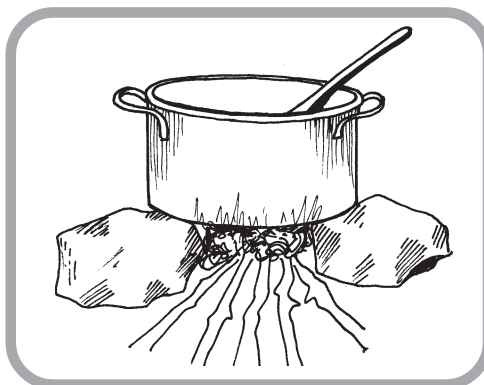
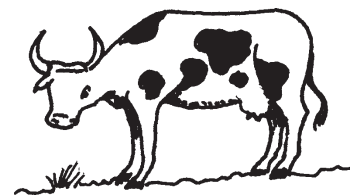
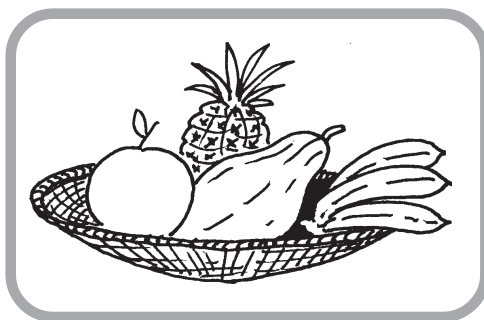
Elaborado por:	Cristina Sanches e Maria Teresa Smith
Revisão:	Peter Glasauer (FAO)
Ilustrado por:	Manuel J. Simbine (Tunga)
Produção financiada por:	Fundo Belga para a Segurança Alimentar e Nutrição Projecto GCP/MOZ/027/BEL
Impressão financiada por:	Fundo Belga para a Segurança Alimentar e Nutrição Projecto GCP/MOZ/116/BEL “ Programa de Segurança Alimentar e Nutrição na Província de Gaza ”



VAMOS COMER



Livro do aluno 2º Ciclo



ÍNDICE

CAPÍTULO 1 Introdução

Lição 1 - O que gosto e não gosto	3
Lição 2 - O que pensamos dos alimentos	4
Lição 3 - Como crescemos.....	5
Lição 4 - Comer para crescer bem.....	8

CAPÍTULO 2 O trabalho dos alimentos

Lição 5 - A nossa alimentação.....	12
Lição 6 - Os alimentos que nos protegem.....	14
Lição 7 - Os alimentos que ajudam a crescer	19
Lição 8 - Os alimentos de base que nos dão mais forças	21
Lição 9 - Os alimentos que dão muita força	23

CAPÍTULO 3 A origem dos alimentos

Lição 10 - Os alimentos da machamba	33
Lição 11 - Os alimentos das árvores	35
Lição 12 - Os alimentos de origem animal	39
Lição 13 - Os alimentos dos mares e rios	45
Lição 14 - Os alimentos do Mercado	46

CAPÍTULO 4 As vitaminas e os minerais

Lição 15 - Os alimentos para ver bem	51
Lição 16 - O Ferro	53
Lição 17 - O Iodo	55

CAPÍTULO 5 –Variar os alimentos

Lição 18 - Viva a variedade	57
Lição 19 - Refeições principais	59
Lição 20 - Matabichos e lanches	61
Lição 21 - Dietas especiais	64

CAPÍTULO 6 - Cuidar da saúde

Lição 22 - Água limpa e água suja	66
Lição 23 - Doenças por falta de higiene	67
Lição 24 - O Sr. Micróbio e a Dona Higiene	71
Lição 25 - Quando eu crescer	73

Ficha Técnica

ELABORADO POR:
Cristina Sanches
e Maria Teresa Smith

LAYOUT e ILUSTRAÇÕES:
Manuel J. Simbine
(Tunga)

ASSISTÊNCIA TÉCNICA E LOGÍSTICA:
Helen Keller International
Mozambique

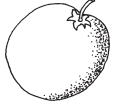



















FINANCIADO POR:
FAO - Food and Agricultural
Organization Mozambique

1






O que gosto e não gosto

A - Completa as caras com o teu sentimento



	Laranja	
	Batata doce	
	Milho	
	Papaia	
	Abacate	
	Limão	
	Cenoura	
	Galinha	
	Ovos	
	Mandioca	




B - Completa as caras e frases, perguntando aos amigos o que eles gostam e não gostam.

O _____		de _____
A _____		de _____
O _____		de _____
A _____		de _____
O _____		de _____

2

O que pensamos dos alimentos

A - Completa a tabela com a informação do quadro

Alimento			

B – Completa os espaços e as caras com a informação da tabela

Na minha sala _____ alunos  de _____


Na minha sala _____ alunos  de _____

Na minha sala _____ alunos  de _____

Na minha sala _____ alunos  de _____

A minha mãe  de _____

O meu pai  de _____

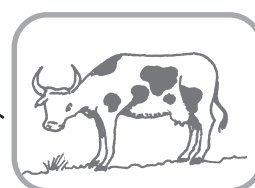
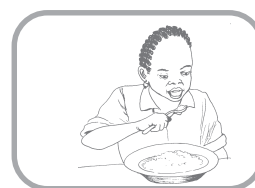
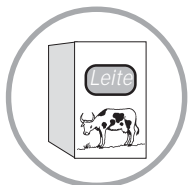
O meu pai  de _____

A minha mãe  de _____

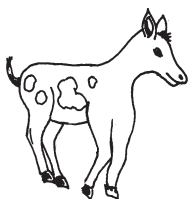
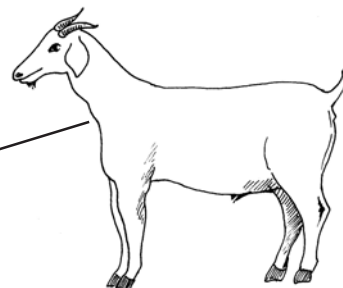
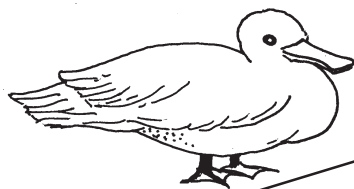
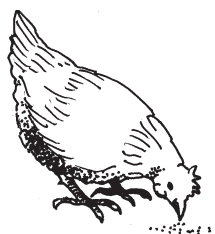
3

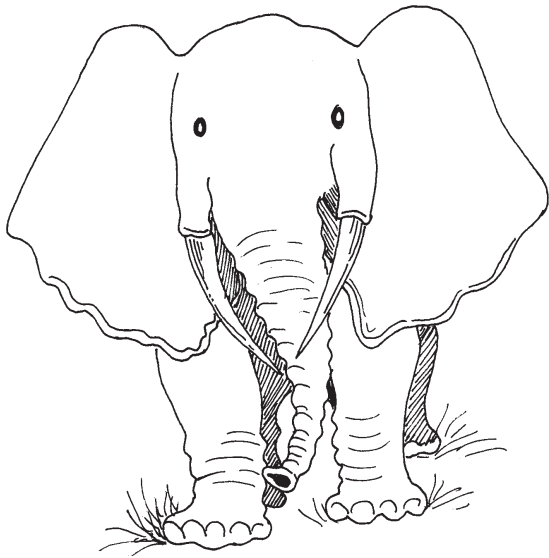
Como crescemos

A - Liga o alimento ao ser vivo que o come:



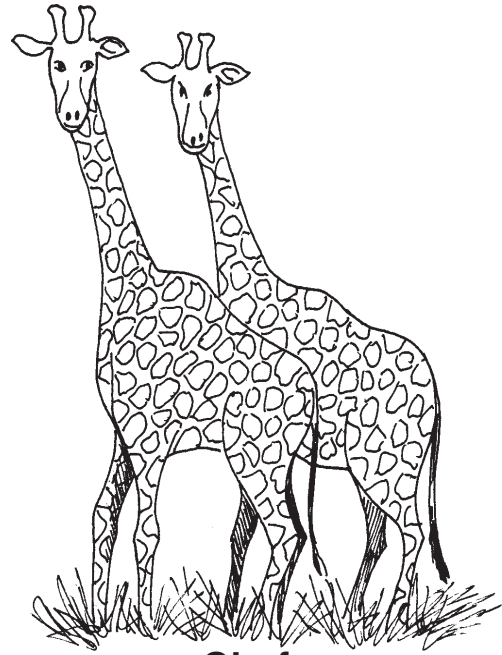
B - Liga o animal jovem ao animal adulto da mesma espécie





Elefante

Peso: 6400 Quilos
Altura: 3,5 metros



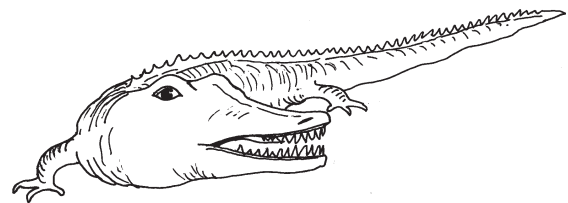
Girafa

Peso: 1200 Quilos
Altura: 5 metros



Zebra

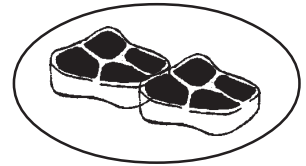
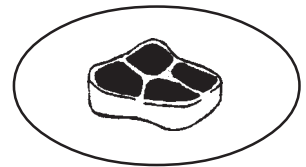
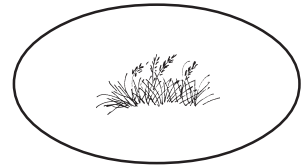
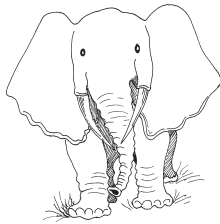
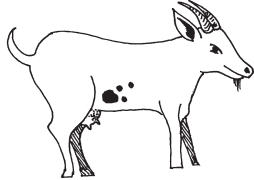
Peso: 350 Quilos
Altura: 1,5 metros



Crocodilo

Peso: 450 Quilos
Comprimento: 5 metros

C - Liga os animais ao que eles comem. Atenção, pois o animal deverá comer de acordo com o seu tamanho



TPC

Investiga em casa as quantidades de comida que cada membro da família consome e as tarefas desempenhadas por cada um

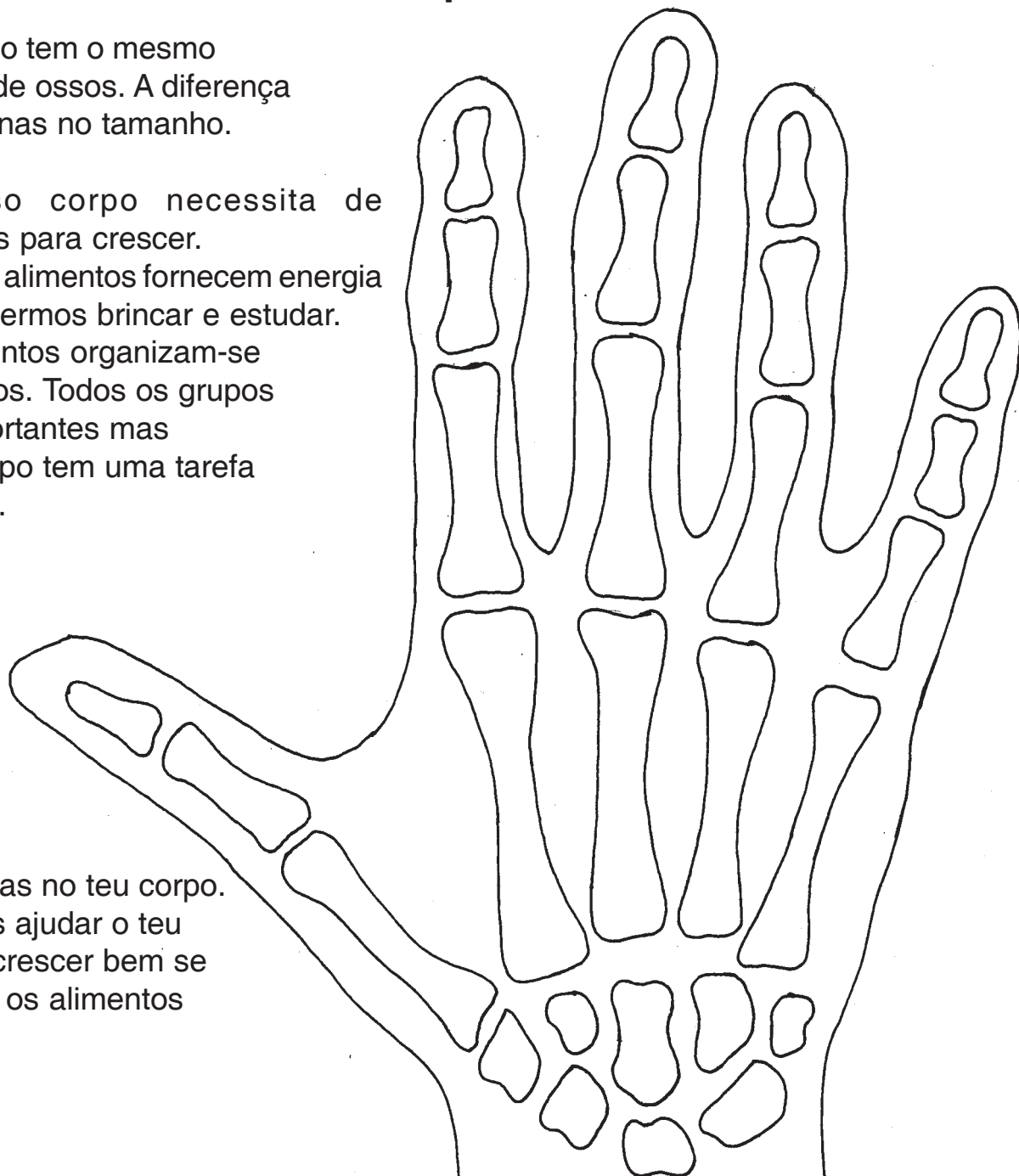
Membro da família	Tarefas desempenhadas	Quantidade de comida	
		muita?	pouca?

Ao crescer o teu corpo muda de tamanho. Fica maior. Um dia a tua mão será do tamanho desta mão de adulto.

A- Conta o número de ossos que encontras nesta mão.

A tua mão tem o mesmo número de ossos. A diferença está apenas no tamanho.

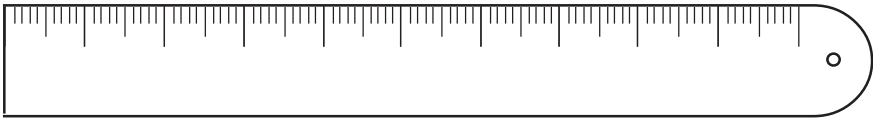
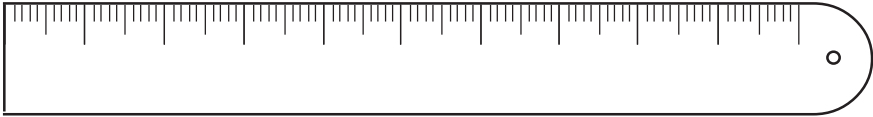
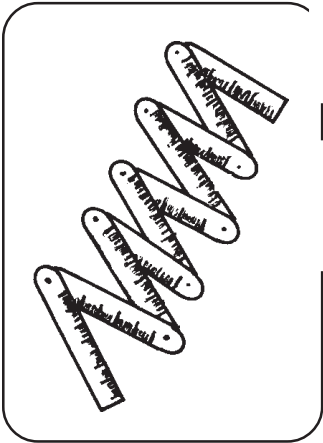
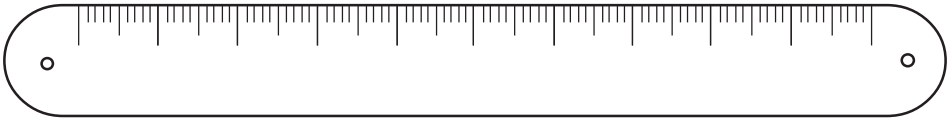
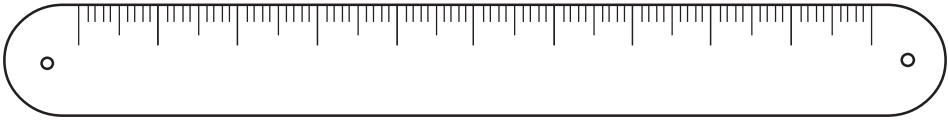
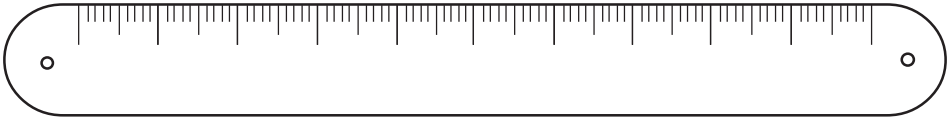
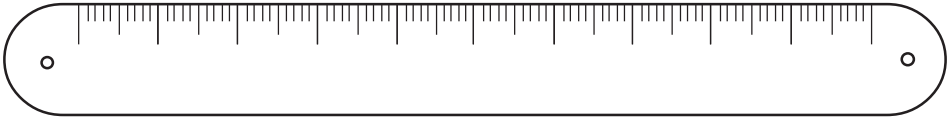
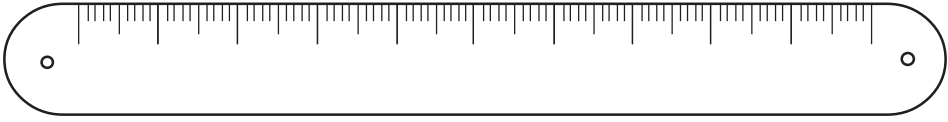
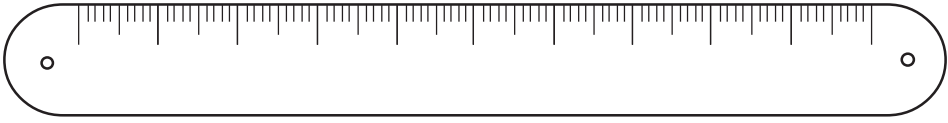
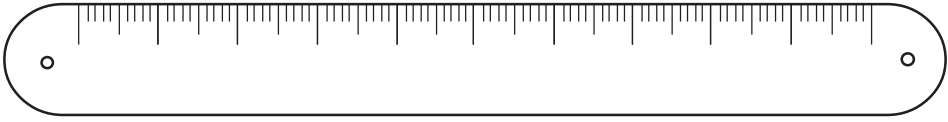
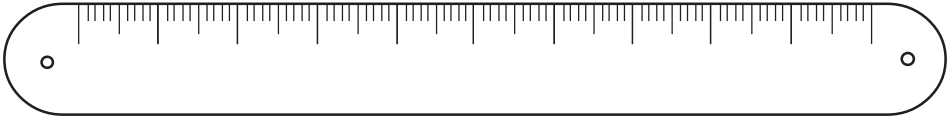
O nosso corpo necessita de alimentos para crescer. Todos os alimentos fornecem energia para podermos brincar e estudar. Os alimentos organizam-se em grupos. Todos os grupos são importantes mas cada grupo tem uma tarefa diferente.



Tu mandas no teu corpo. Tu podes ajudar o teu corpo a crescer bem se comeres os alimentos certos.

B - Com um lapis de cor, desenha o contorno da tua mão por cima desta mão de adulto para ver quanto falta para a tua ficar do mesmo tamanho.

C - Recorta cuidadosamente cada uma das peças e reconstrói o metro articulado.



(em branco)

5

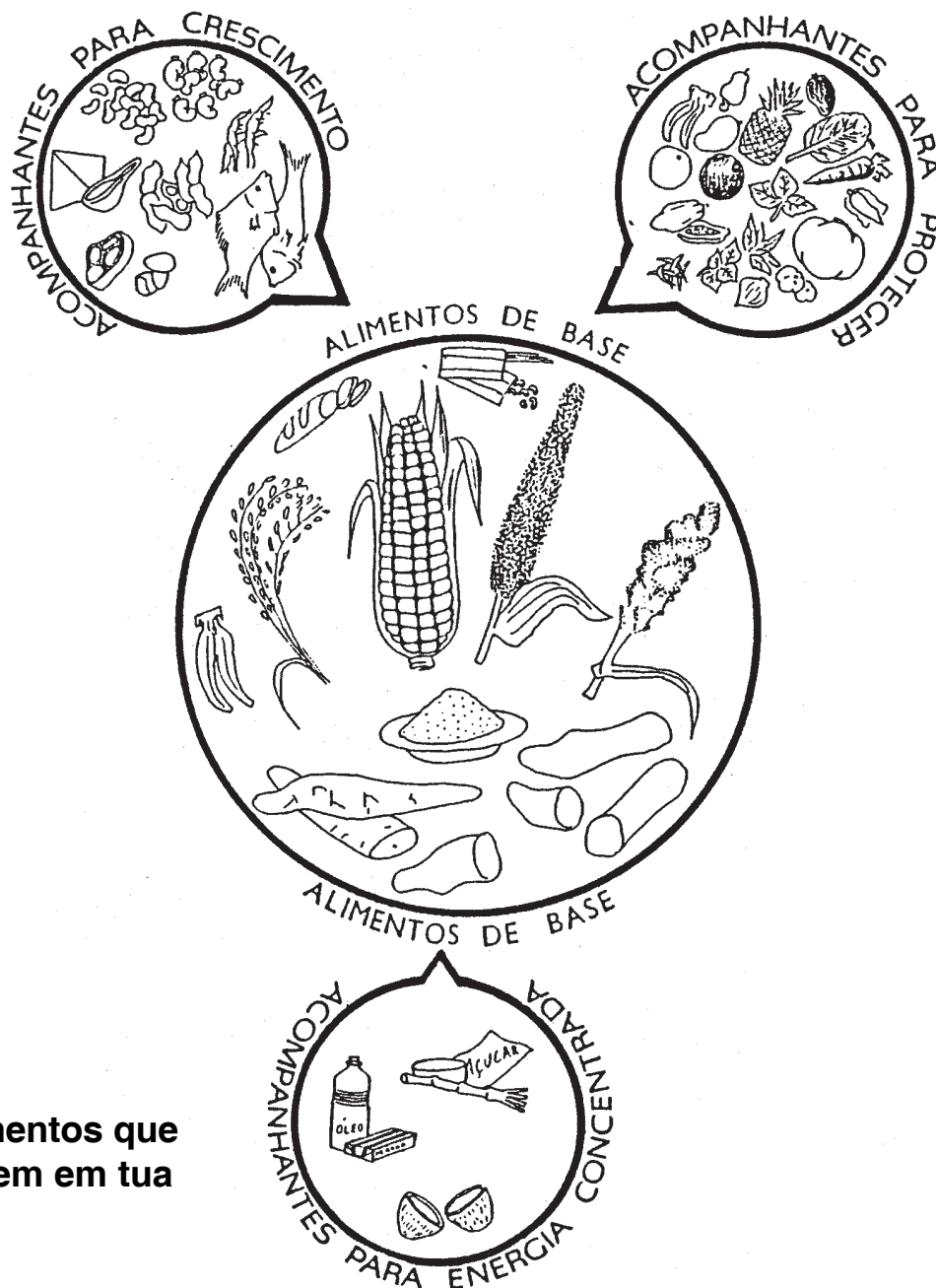
A Nossa Alimentação

O cartaz “A Nossa Alimentação” (grupo dos alimentos) mostra como os alimentos estão agrupados em diferentes grupos. Cada grupo de alimentos tem um nome; e os alimentos dos diferentes grupos têm também diferentes funções.

Grupo de Alimentos. alimentos de base; alimentos construtores (para crescimento), alimentos protectores; e alimentos energéticos.

Função dos Alimentos: fornecem energia e força; constroem o nosso corpo (músculos); e também fornecem vitamina e minerais que protegem o nosso corpo contra as doenças.

Figura 1: O Cartaz “A Nossa Alimentação”



A - Pinta os alimentos que prepararam ontem em tua casa.

A importância dos alimentos para a saúde

(peça feita para o programa da Batata doce de Polpa alaranjada)

1ª cena

Professor: (explica) Esta peça de teatro tem como personagens; a mãe, a filha e os seguintes alimentos: milho, batata doce, feijão, couve e a papaia. Começa a primeira cena na machamba onde a mãe aparece cansada com uma enxada na mão e a filha com um regador.

Mãe: Vamos descansar minha filha. Hoje trabalhamos muito. Tenho um pouco de xima que ficou de ontem... podemos comer?

Filha: Porque é que sempre temos que comer xima mamã?

Mãe: Só temos milho filha. Come, depois vamos descansar um pouco.

(mãe e filha comem)

2ª cena

Milho: Eu sou o rei desta machamba. Sirvo para dar força. Todos gostam de mim!!

Batata Doce: (entra) Tem juízo ó milho. Estás a ver esta bonita batata doce de cor alaranjada? Posso substituir-te irmão, também eu ajudo a dar força para trabalhar, além disso, protejo os olhos das pessoas, para verem à tardinha. Eu também posso ser rainha!!

O feijão, a couve e a papaia, entram a dançar de mãos dadas.

Feijão, Couve e a Papaia: Ninguém pode ficar saudável comendo só xima. Nós também somos importantes. Ajudamos as crianças a crescer bem e a não ficarem doentes.

Milho: Está bem. Não vamos lutar.

Somos todos da mesma família. Somos todos necessários. Vamos trabalhar juntos!

3ª Cena

Canção (todos os alimentos de mãos dadas)

Eu sou o feijãozinho, come lá, come lá.
Come feijãozinho, come lá, come lá.
Eu sou a couvinha, come lá, come lá
Come couvinha, come lá, come lá
Eu sou a papaia, come lá, come lá
Come papainha, come lá, come lá
Eu sou a batatinha, come lá, come lá
Come batatinha, come lá, come lá
Come xima com carilzinho, come lá, come lá

4ª cena (mãe e filha acordam)

Mãe: Oh! Dormi um pouco. Sonhei que todos os alimentos da nossa machamba estavam aqui a discutir sobre a sua importância no nosso corpo.

Filha: Eu também sonhei a mesma coisa mamã. Talvez seja verdade. Devemos comer diferentes alimentos em vez de só comer xima de milho.

Mãe: Acho que os antepassados estão a falar connosco. Temos que fazer o que eles dizem, temos que perguntar ao professor.

(entram os alimentos e falam todos juntos)

Vocês devem comer uma alimentação variada. Isto é, comer milho, batata doce, feijão, folhas verdes e frutas todos os dias.

Nós vamos ajudar-vos a crescer bem, a ter forças para estudar e ficarem saudáveis.

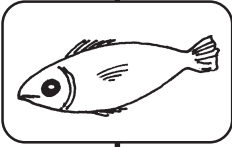

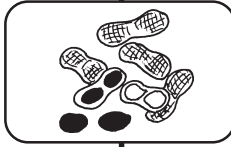

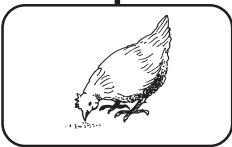

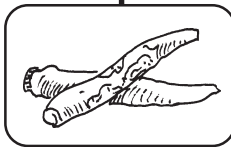






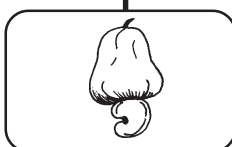


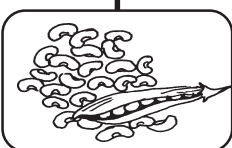
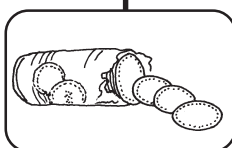
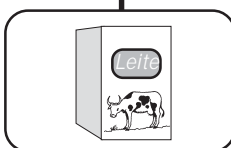

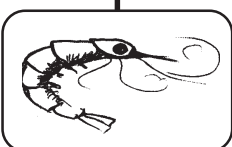
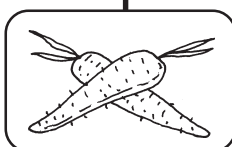
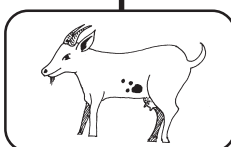

6

Os alimentos que nos protegem

A - Completa o quadro com a informação da aula

Alimento	Estimativa de Sementes	Número real de Sementes	Outros dados sobre os alimentos

B - Em cada fila, indica o número do alimento que nos protege

1	2	3	4	
				<u>2</u>
				<u> </u>
				<u> </u>
				<u> </u>
				<u> </u>
				<u> </u>

C - Completa as frases com a ajuda da tabela. Utiliza palavras quantitativas como muito, pouco ou alguns.

1 - A _____ tem _____ sementes

2 - A _____ tem _____ sementes

3 - O _____ tem _____ sementes

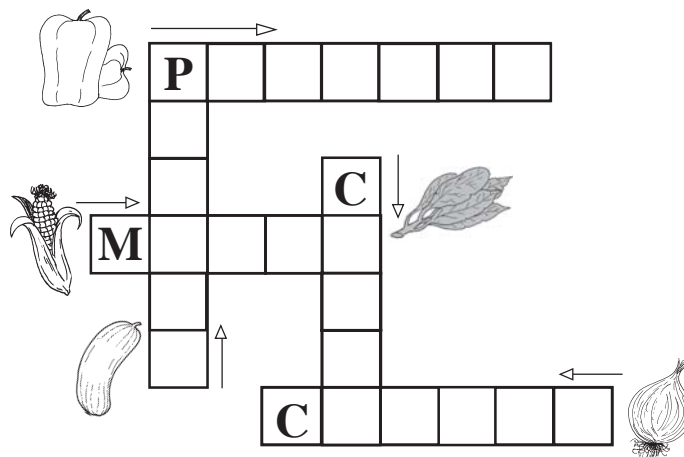
4 - _____ tem _____ sementes

5 - _____ tem _____ sementes

6 - _____ tem _____ sementes

7 - _____ tem _____ sementes

D - Exercício de palavras cruzadas



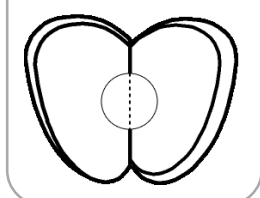
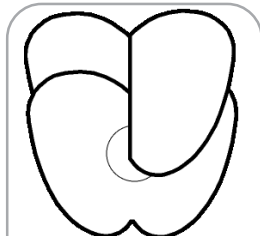
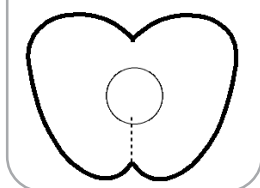
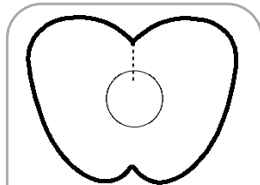
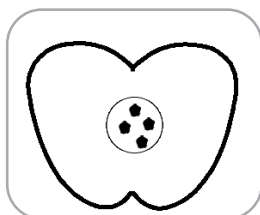
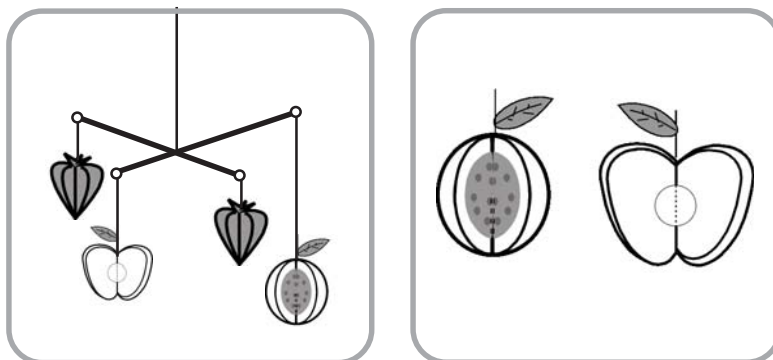
E - Desenha/escreve o nome de alguns alimentos deste grupo que costumamos comer em casa

F - Recorta as figuras e monta o mobile

Frutos a 3 dimensões - instruções

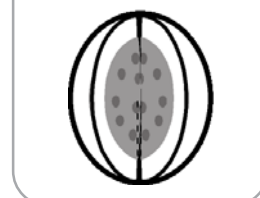
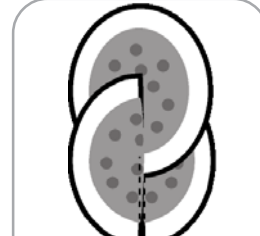
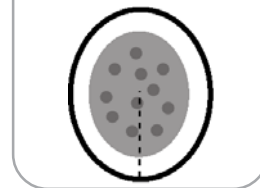
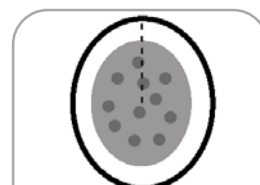
Estes frutos são feitos de papel. Podes desenhar qualquer outro fruto ou outro alimento. Só precisas de desenhar e se quiseres também podes pintar. Depois de pronto podes montar e pendurar na sala de aulas ou na tua casa.

Neste caso há dois frutos que já foram desenhados e tu só precisas de recortar e montar.

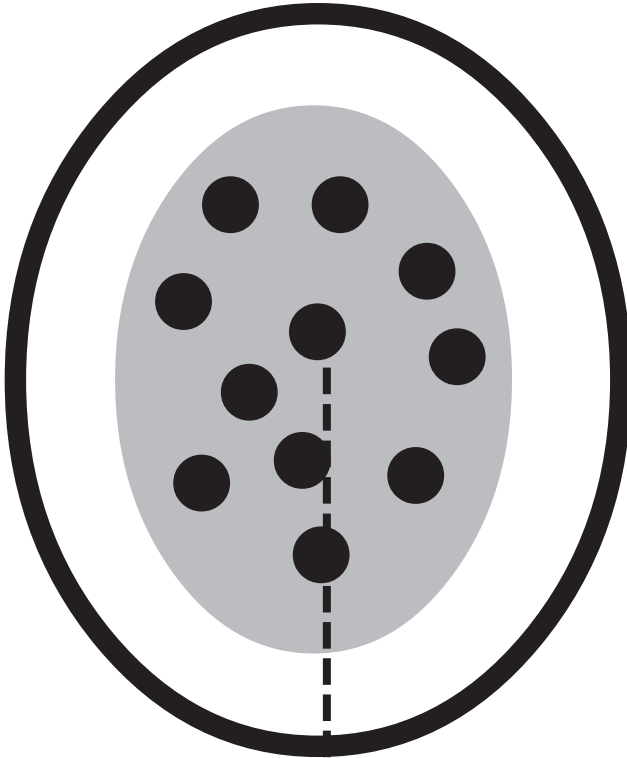
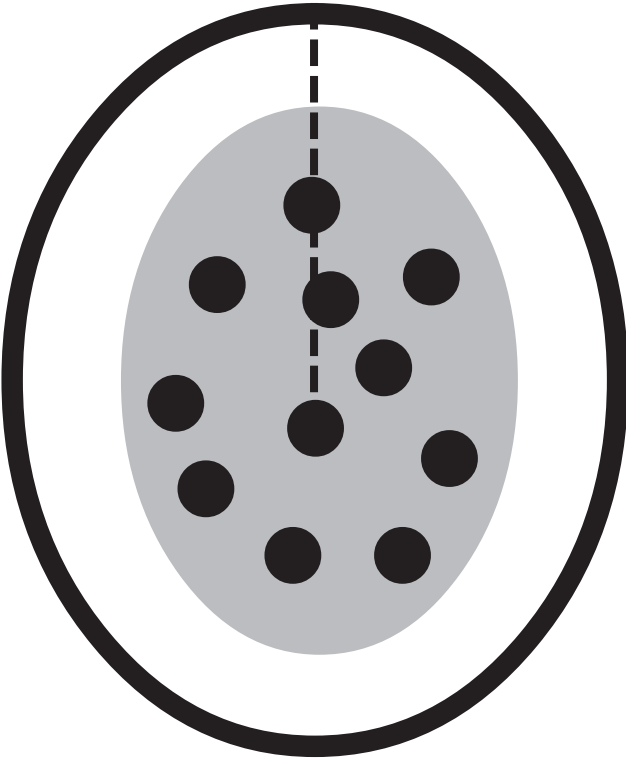
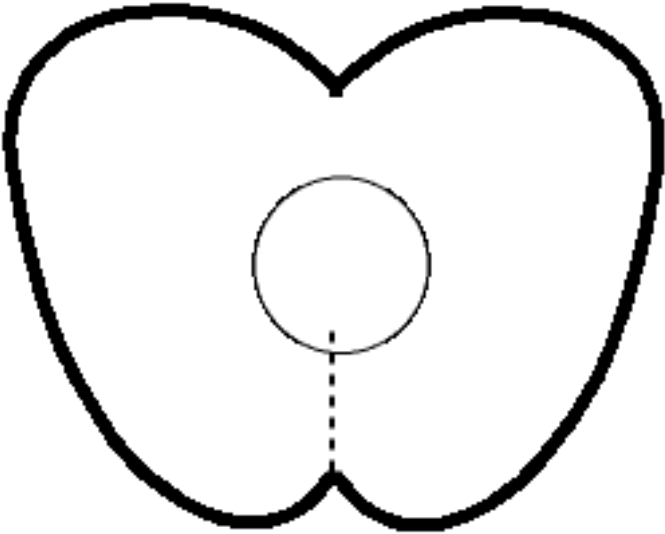
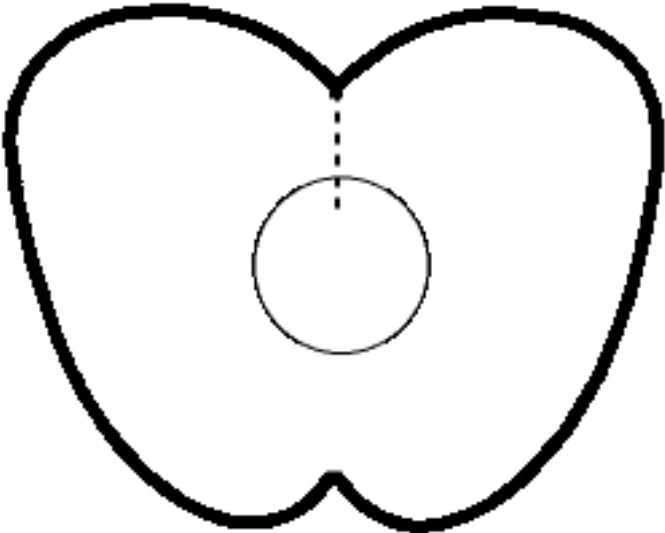


Desenha-se o fruto

- Tem de se fazer 2 ou 3 cópias de cada desenho.
- Com cuidado recorta os desenhos dos frutos.
- Numa cópia fazemos cortes em cima e na outra fazem-se cortes em baixo (ver nas figuras).
- Depois é só encaixar as peças
- Por fim arranja-se fio e uns pauzinhos para se montar o mobile (ver figura em cima).



Para recortar



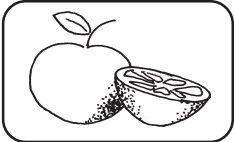











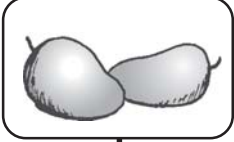
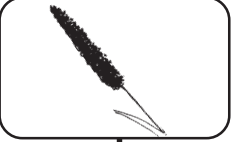
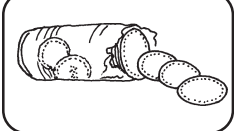





(em branco)

7

Os alimentos que ajudam a crescer

A - Em cada fila, indica o número do alimento que ajuda a crescer bem.

1	2	3	4	
				<u>4</u>
				_____
				_____
				_____
				_____

B - Completa as frases com vários nomes de alimentos

1 - O _____ cresce numa trepadeira.

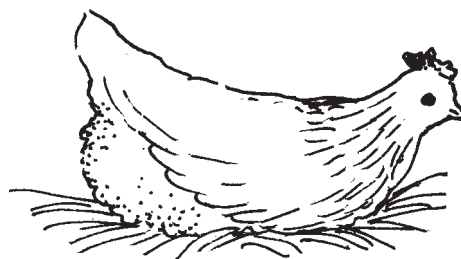
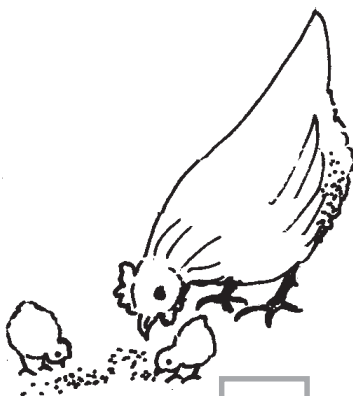
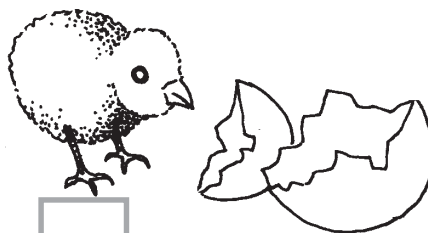
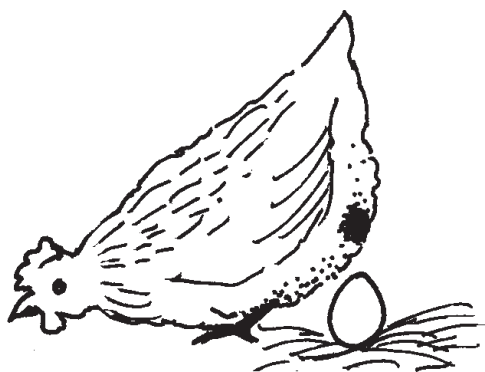
2 - Do mar vêm vários alimentos que ajudam a crescer bem como o _____

3 - Nos dias de festa o caril tem _____

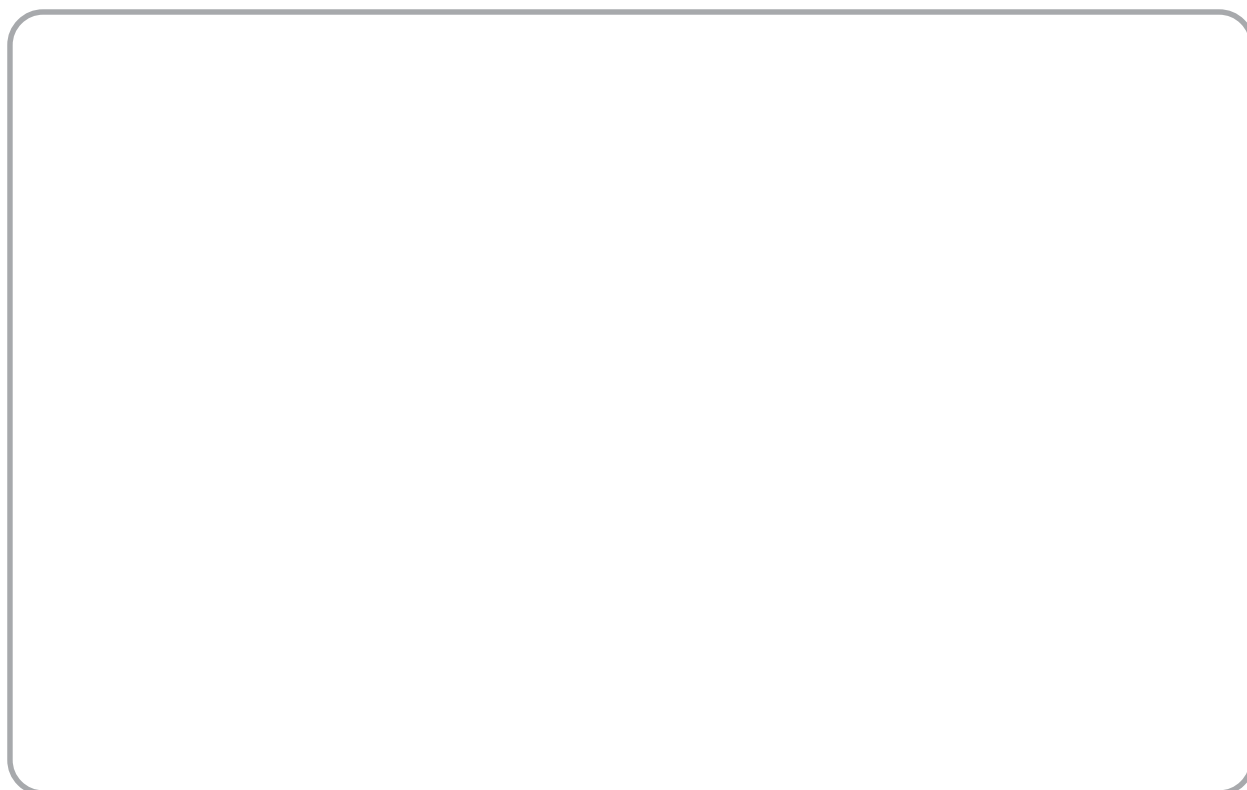
4 - Há vários animais com penas que põem _____

5 - O _____ pode ser comido cozido, torrado ou no caril.

C - Põem em ordem a história da galinha



D - Desenha dois alimentos deste grupo que costumamos comer em casa



A - Completa os espaços com o nome dos alimentos

- 1 - O _____ é a planta mais alta da machamba.
- 2 - O _____ com doce de papaia/jam é muito bom.
- 3 - Comemos as folhas e a raiz de _____
- 4 - O _____, cresce numa zona com muita água.
- 5 - Os macacos gostam muito de _____
- 6 - Há duas variedades de _____, a doce e a normal.

B - Aqui tens duas receitas para fazeres papinhas. Tenta fazer em casa com ajuda dum adulto.

Papa de Milho



Preparação:

Para 1 chávena de papa de farinha de milho (3 colheres de farinha crua dissolvida em 1/2 chávena de água). Por 1 1/2 chávena de água a ferver. Juntar a farinha e mexer sempre até ficar papa. Juntar 1 colher de açúcar e 1 colher de óleo:

Ou 2 colheres de amendoim ou castanha torrada e pilada e 1 colher de açúcar.

Papa de Mandioca



Preparação:

1 chávena de papa de farinha de mandioca (4 colheres de farinha de mandioca crua), ou uma mandioca cozida e esmagada, 2 colheres de amendoim ou castanha torrada e pilada, 1-2 colheres de folhas verdes piladas e cozidas.

C - Em cada fila, indica o número do alimento que ajuda a estudar e brincar

1	2	3	4	

D - Desenha dois alimentos deste grupo que tu gostas

Nota: Lembra-te que todos os alimentos são necessários e ajudam a crescer, estudar e brincar.

9

Os alimentos que dão muita força

A - Completa as frases com os nomes dos alimentos que nos dão muita força

1 – Outros fazem óleo de a _____



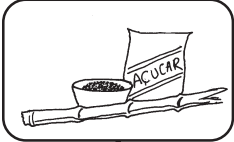

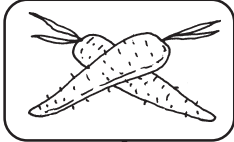




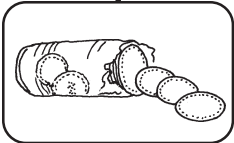

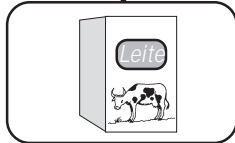
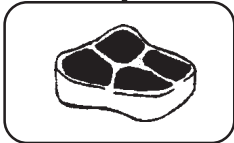




2 – A soja também serve para fazer o _____

3 – A semente de g _____ serve para fazer o óleo

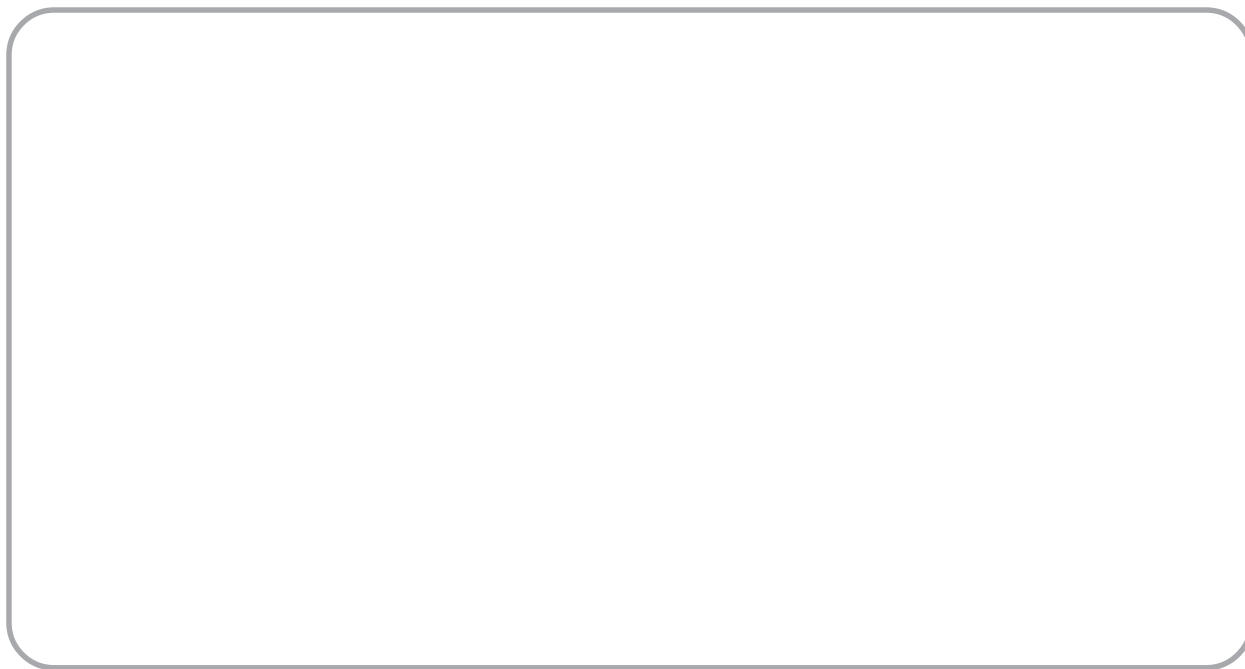
4 – O óleo e a margarina são g _____

5 - A m _____ utiliza-se para barrar o pão.

B - Em cada fila, indica o número do alimento que no cartaz pertence ao grupo da energia concentrada.

1	2	3	4	
				_____
				_____
				_____
				_____
			 Chocolate	_____

C - Desenha dois alimentos deste grupo que tu gostas



D - Recorta as cartas e lê as instruções sobre como jogar

Instruções para o jogo de cartas

Todos os jogos aqui sugeridos são para que os alunos practiquem os conhecimentos adquiridos com o cartaz sobre “A nossa alimentação”.

Os alunos podem utilizar as cartas para mais tarde criarem as refeições equilibradas.

Também se pode utilizar as cartas como um baralho. Podem-se criar mais cartas com alimentos que não estão aqui representados e que pertencem aos vários grupos.

Todos os jogadores devem estar sentados à volta duma mesa ou em círculo. O número de jogadores pode ser entre 2 e 5 no máximo.

A seguir apresentamos 3 jogos diferentes.

1º Jogo: Nossa Alimentação

Todos os jogadores devem estar sentados em círculo. Ponha as cartas espalhadas no centro da mesa, com o desenho virado para baixo (fechadas). Cada jogador tira 5 cartas e sempre terá 5 cartas na mão. A pessoa que começa o jogo tira uma carta do centro sem que os outros saibam qual é o

desenho. Olha para o desenho e se quiser esta carta vai trocar por uma das que tem na mão. Se não quiser devolve ao centro mas sempre com o desenho virado para baixo para os outros jogadores não verem.

Depois é a vez do jogador seguinte, fazer a mesma coisa.

O jogador que tem uma carta de cada grupo de alimentos vai dizer “A Nossa Alimentação” e coloca as cartas na mesa. Todos os jogadores verificam se está certo ou não, depois chamar o professor para verificar. O jogador que ganhou sai do jogo e podem continuar os outros jogadores até ficar só um. Se quiserem podem passar todos para outro jogo).

2º Jogo: Alimentos de base, acompanhantes para crescer, proteger e de energia concentrada.

Ponha as cartas no centro da mesa com os desenhos virados para baixo. Cada jogador escolhe 5 cartas, e continua igual que no jogo anterior. O jogador que tiver 3 cartas do mesmo grupo vai dizer o nome do grupo a que pertencem, por ex: “Alimentos de base” ou “Alimentos para crescer” ou “Alimentos de Energia Concentrada” ou “Alimentos para proteger”, e mostra as cartas aos outros jogadores para verificarem.

3ª Jogo: Os Nossos Alimentos

Ponha as cartas no centro da mesa com o desenho virado para baixo. A pessoa que começa o jogo escolhe uma carta da mesa e mostra a todos jogadores e deverá rapidamente e em voz alta, dizer a função ou grupo a que pertence esta carta, ou seja “Alimentos de base”, se for milho ou batata ou “Alimento para crescer”, se for leite, ovo, amendoim; ou “Alimento para proteger” se for cebola, laranja, tomate, ou “Alimento de energia concentrada” se for óleo, manteiga, o açúcar. Se acertar ganha uma carta. Se não, devolve-a com o desenho virado para baixo, misturando-a de novo com as outras cartas e passando a vez para o jogador seguinte.

Quando as cartas fechadas acabarem, cada jogador deve contar quantas cartas tem. Quem tiver mais cartas ganha o jogo.

(em branco)

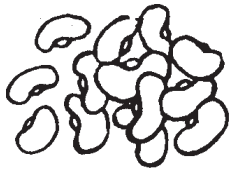
Jogo de cartas "A Nossa Alimentação"



Banana verde



Carne



Feijão



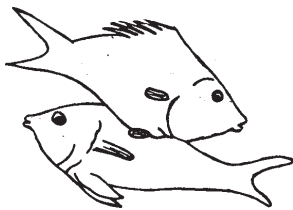
Amendoim



Ovo



Castanha



Peixe



Mexoeira



Mandioca



Arroz



Couve



Folhas da
Mandioqueira

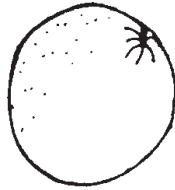
(em branco)



Folhas de Feijão Nhemba



Folhas de Batata-doce



Laranja



Cajú



Tomate



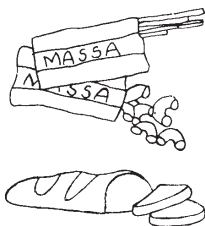
Papaia



Abóbora



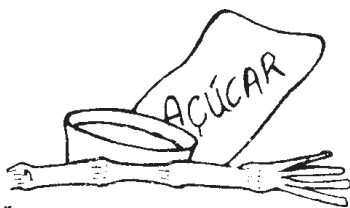
Banana



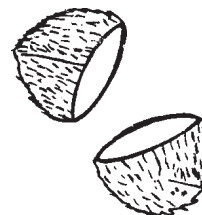
Massas
e Pão



Óleo
e Margarina



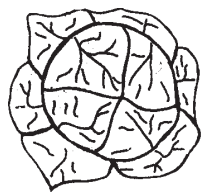
Açúcar



Côco

(em branco)

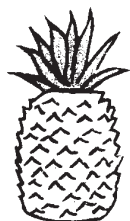
Repolho



Cebola



Ananás



Manga



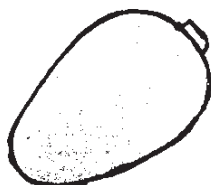
Cenoura



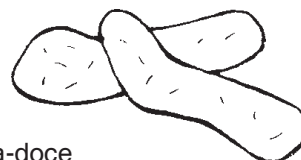
Pimento



Pêra abacate



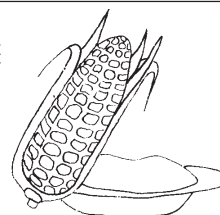
Batata-doce



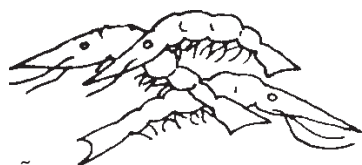
Mapira



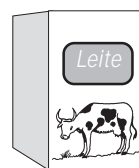
Milho



Camarão



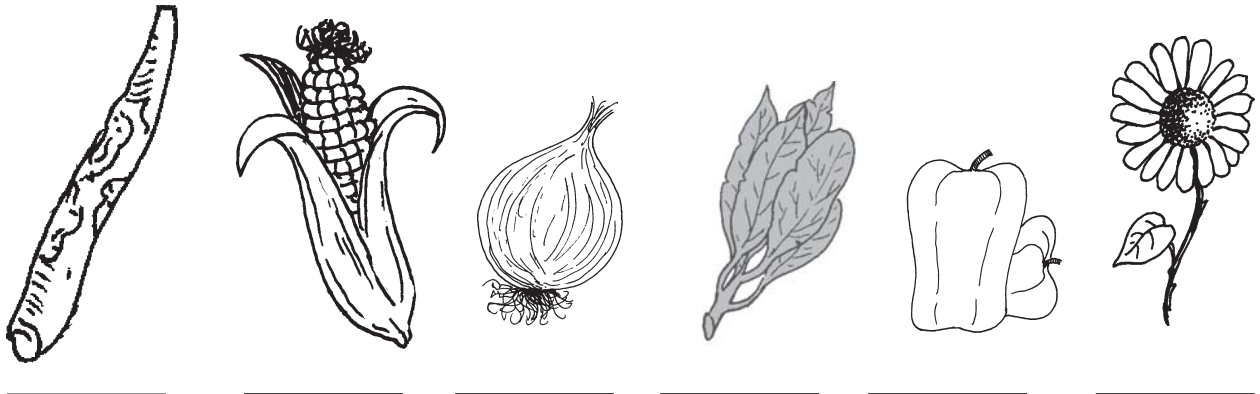
Leite



(em branco)

10 Os alimentos da machamba

A - Completa os desenhos com o nome dos alimentos



B - Em cada fila, indica o número do alimento que vem da machamba

				4

C - Completa as frases com vários nomes de alimentos

Eu como sementes de _____ , _____

_____ , _____ . _____ .

Eu como folhas de _____ , _____ ,

_____ , _____ , _____ .

Eu como caules de _____ , _____ .

_____ . _____ . _____ .

Eu como raízes de _____ , _____

_____ , _____ , _____ .

Eu como frutos de _____ , _____ ,

_____ , _____ , _____ .

D - Completa o inquérito sobre produtos agrícolas e a época do ano em que estão disponíveis

Alimentos \ Meses	Meses											
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Milho												
Mandioca												
Cebola												
Mapira												
Manga												
Laranja												
Feijão												
Caju												

11

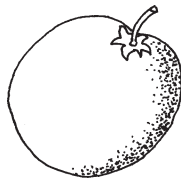
Os alimentos das árvores

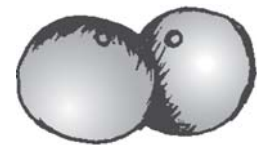
A - Descobre os nomes de frutos que estão escondidos na seguinte “sopa de letras”:

E	I	K	N	M	O	P
L	A	R	A	N	J	A
E	C	J	B	T	G	P
Z	A	T	A	V	O	A
C	J	O	C	X	I	I
A	U	P	A	Z	A	A
J	T	R	T	Q	B	X
U	M	S	E	I	A	V

B - Escreve o nome do fruto na linha



















C - Liga os frutos com o(s) mês(es) do ano em que podem ser colhidos e consumidos.

Maçã **Janeiro**

Abacate **Fevereiro**

Manga **Março**

Laranja **Abril**

Goiaba **Mai**

Tangerina **Junho**

Caju **Julho**

Limão **Agosto**

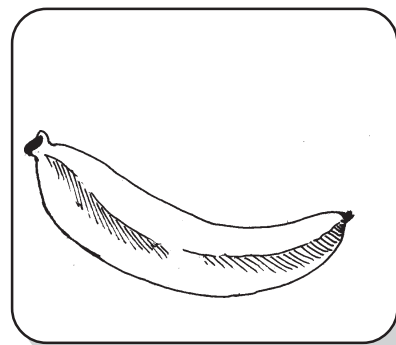
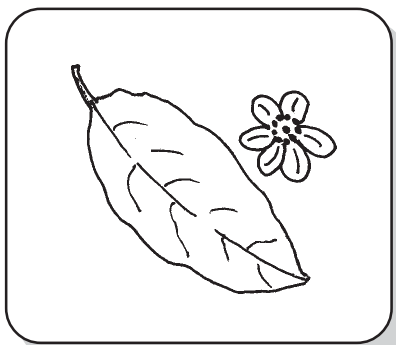
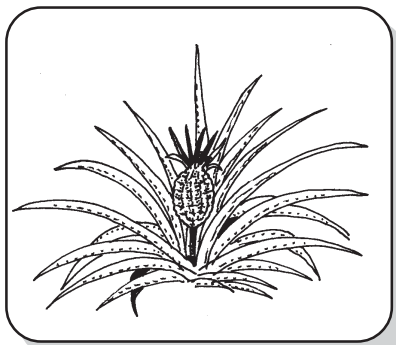
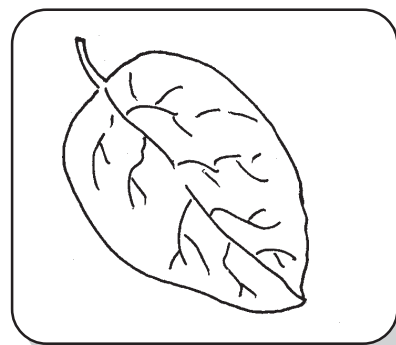
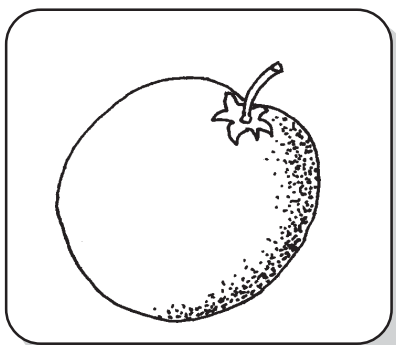
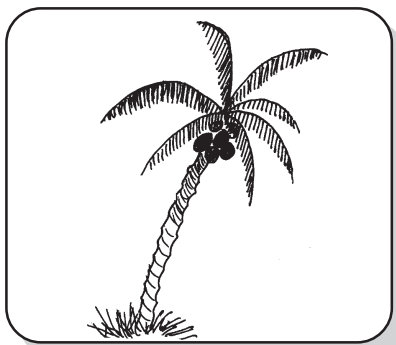
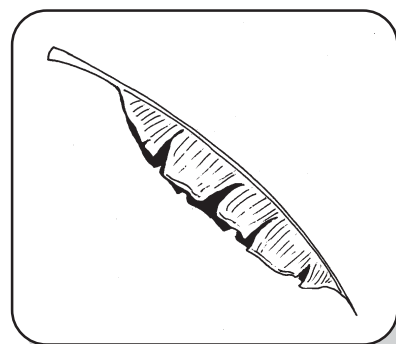
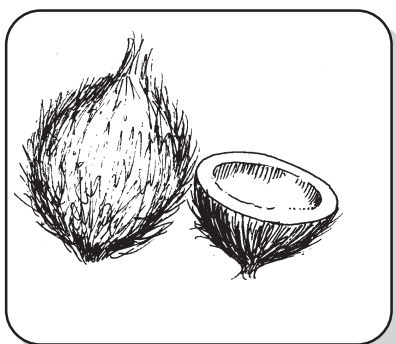
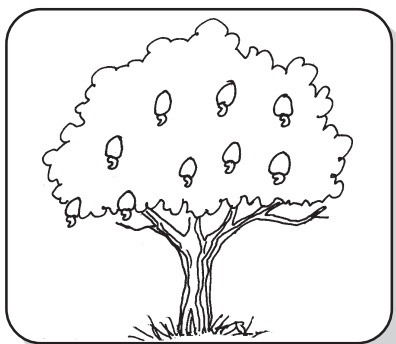
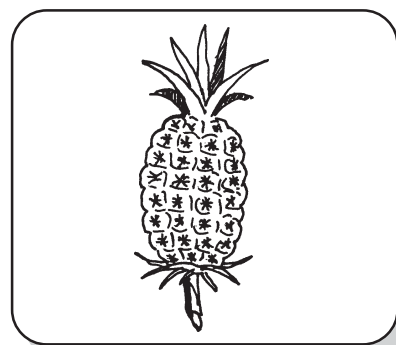
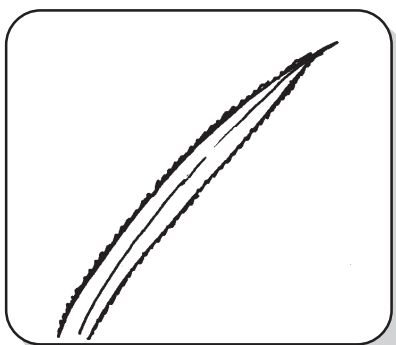
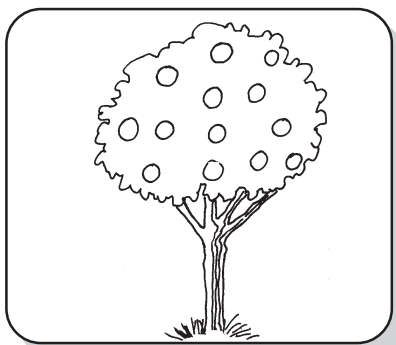
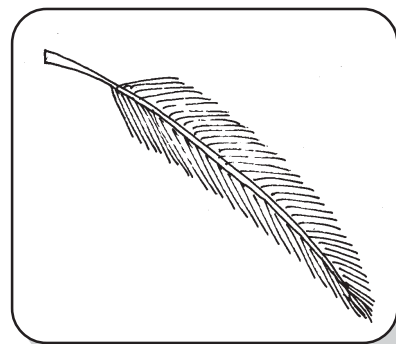
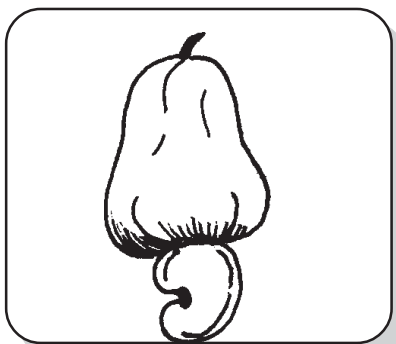
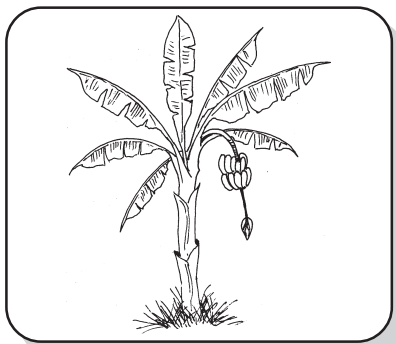
Morango **Setembro**

Ata **Outubro**

Ananas **Novembro**

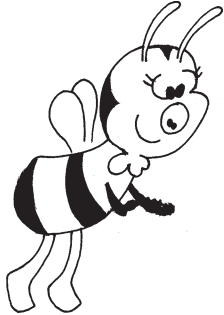
Banana **Dezembro**

D - Recorta as imagens e faz coincidir a árvore, com a folha e o fruto



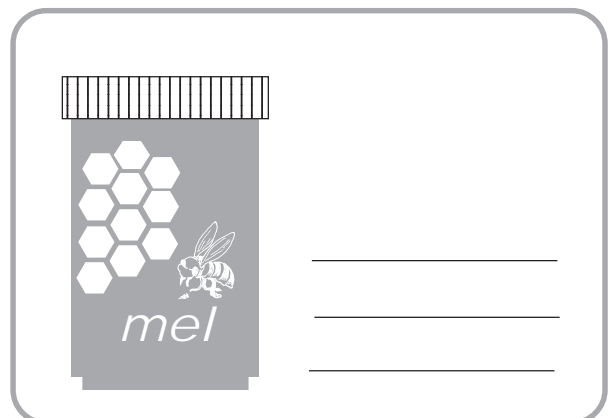
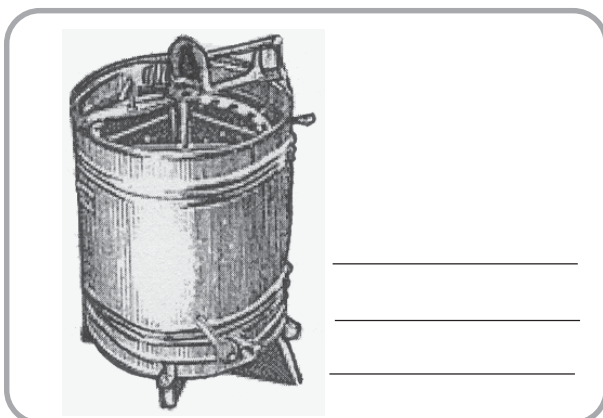
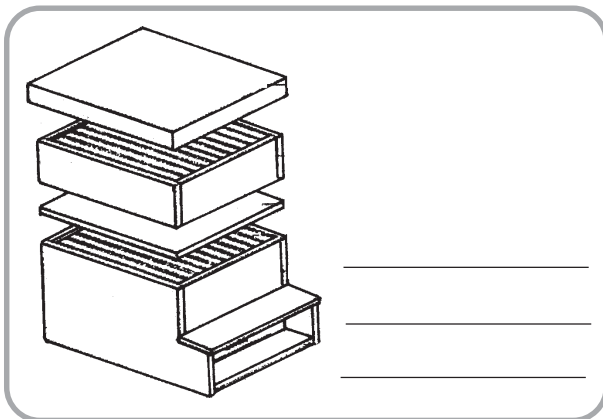
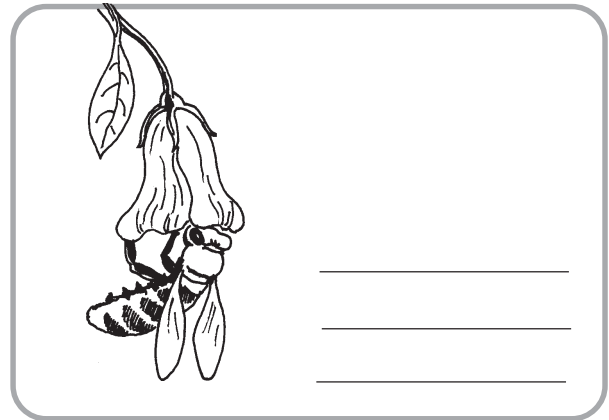
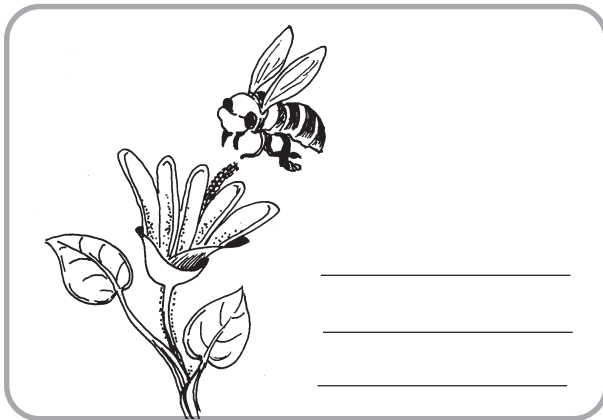
(em branco)

A - Completar a informação referente às imagens

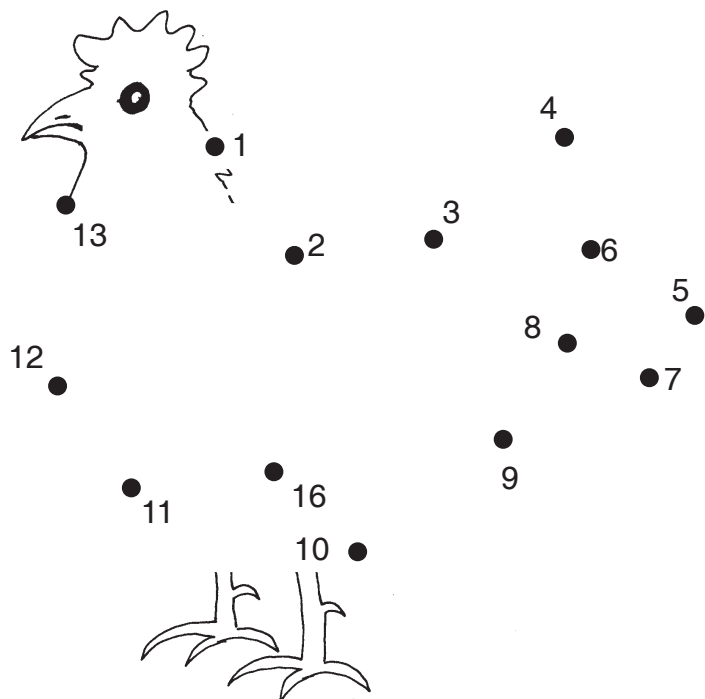


O MUNDO FASCINANTE DAS ABELHAS

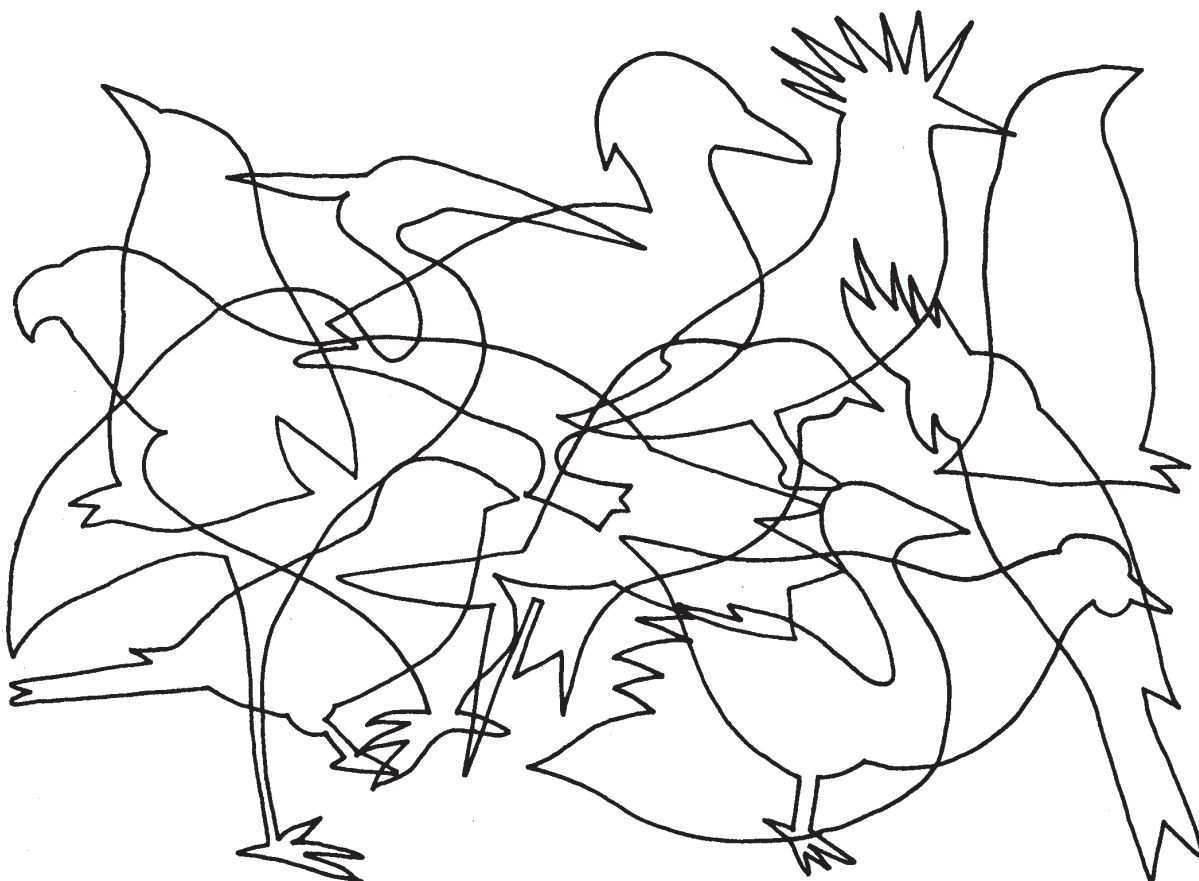
As abelhas são insectos sociais que surgiram há milhares de anos. Sua função principal é fecundar as flores, fazendo assim a polinização cruzada e perpetuando o mundo vegetal em troca do néctar como alimento. Seus produtos são uma fonte rica de alimento para o homem.



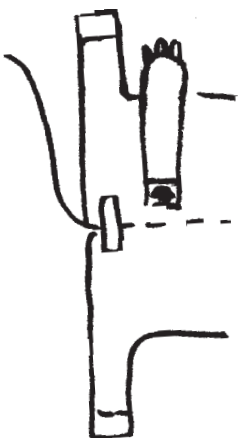
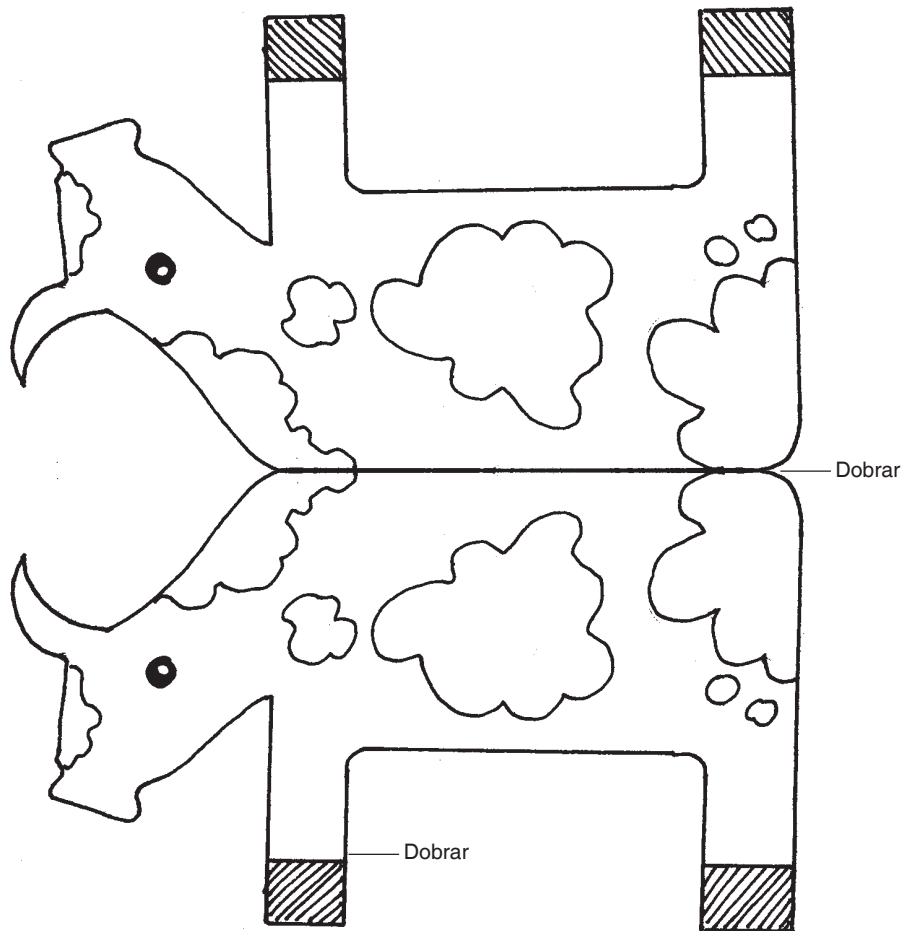
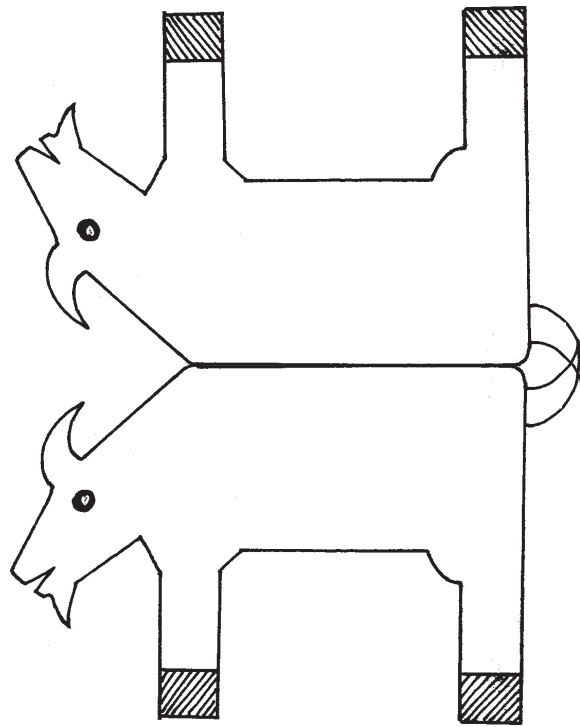
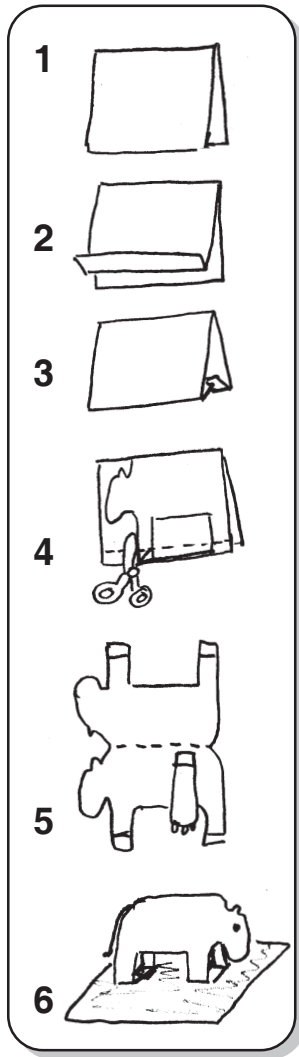
B - Liga os números para completar o desenho



C - Descobre quantos pássaros existem no desenho.



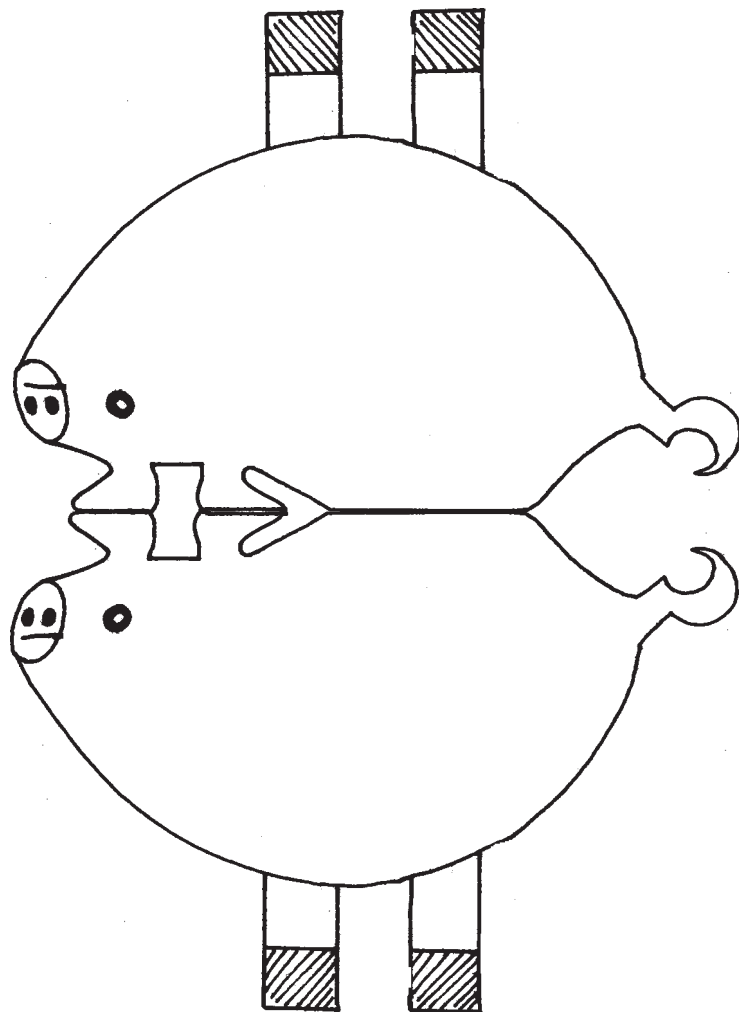
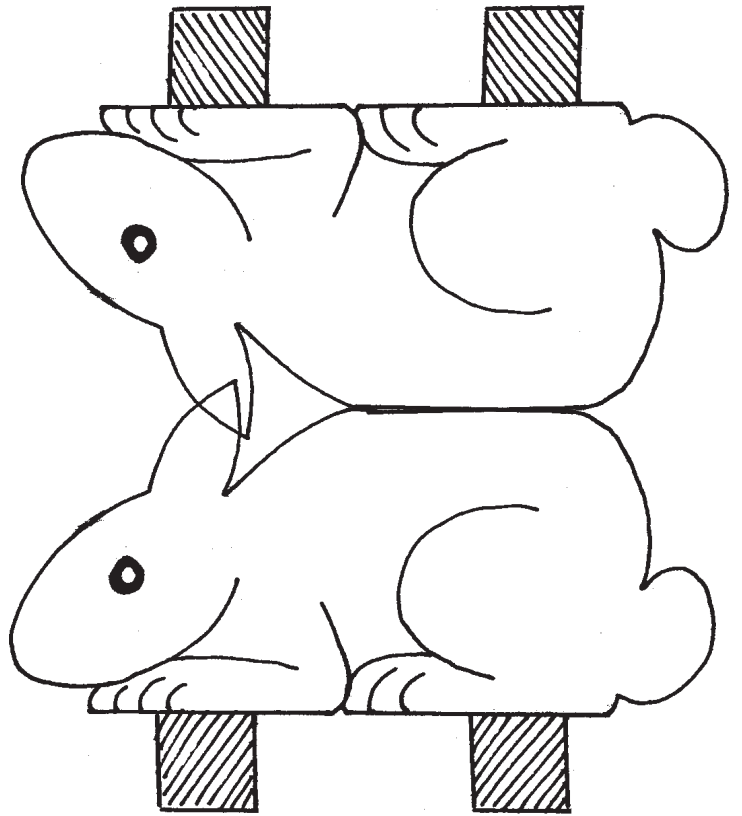
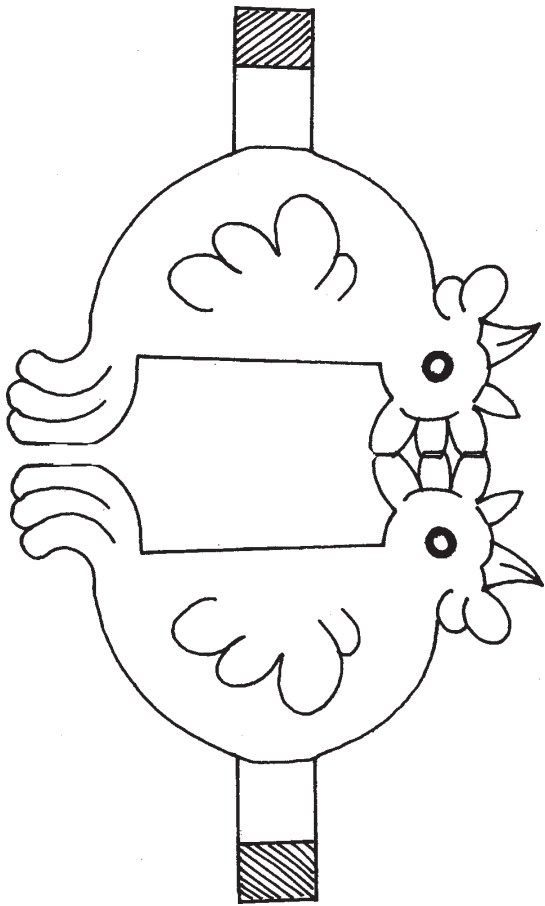
D - Recorta e brinca com os teus animais domésticos



Dobrar






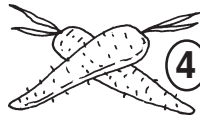











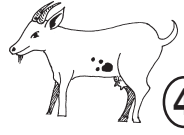

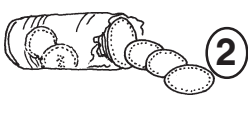


(em branco)



(em branco)

13 Os alimentos dos mares e rios

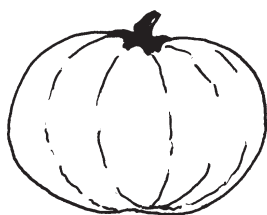
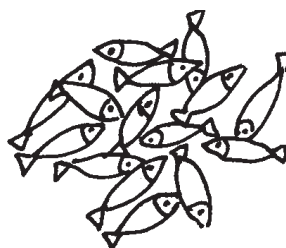
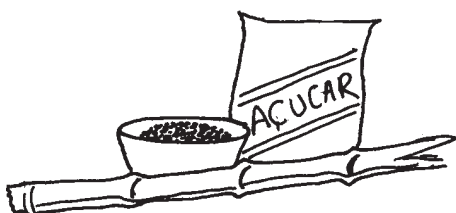
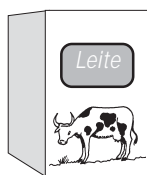
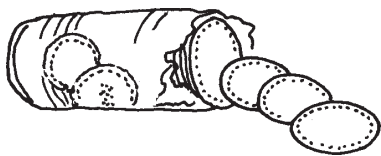
A - Em cada fila, indica o número do alimento que vem do mar

 1	 2	 3	 4	
 1	 2	 3	 4	
 1	 2	 3	 4	
 1	 2	 3	 4	
 1	 2	 3	 4	

B - Completa as frases do exercício

1	Eu		de _____	
2	Eu		de _____	
3	Eu		de _____	
4	Eu		de _____	
5	Eu		de _____	

A - Escrever o nome dos alimentos nas linhas.



B - Quadro informativo sobre nutrientes e energia

Os alimentos tem todos vitaminas, proteínas, minerais, carbo-hidratos e energia mas em quantidades diferentes. Alguns alimentos têm mais vitaminas que minerais e outros mais proteínas que energia. Esta tabela mostra o que os vários alimentos têm mais.

Alimento	Carbo-hidrato	Proteína	gordura	Vitaminas	Minerais
Farinha de milho	xxx	x(x)		x(x)	x(x)
Amendoim	xxx	xxx	xxx	xx	xx
Arroz	xxx	x(x)		x(x)	x(x)
Açúcar	xxx				
Óleo			xxx	x(x)	
Jam	xxx			x	
Peixe seco		xxx	x	(x)	xxx
Folhas verdes	xx			xxx	xxx
Ovo	x	xxx	x	xx	x
Papaia	xx			xxx	xx
Abóbora	xx			xx	xx
Batata doce	xx			xx	xx
Abacate	xx	x	xxx	xxx	xx
Carne de vaca		xxx	xx	xx	xx
Coco			xx	xx	xx

Chave da tabela

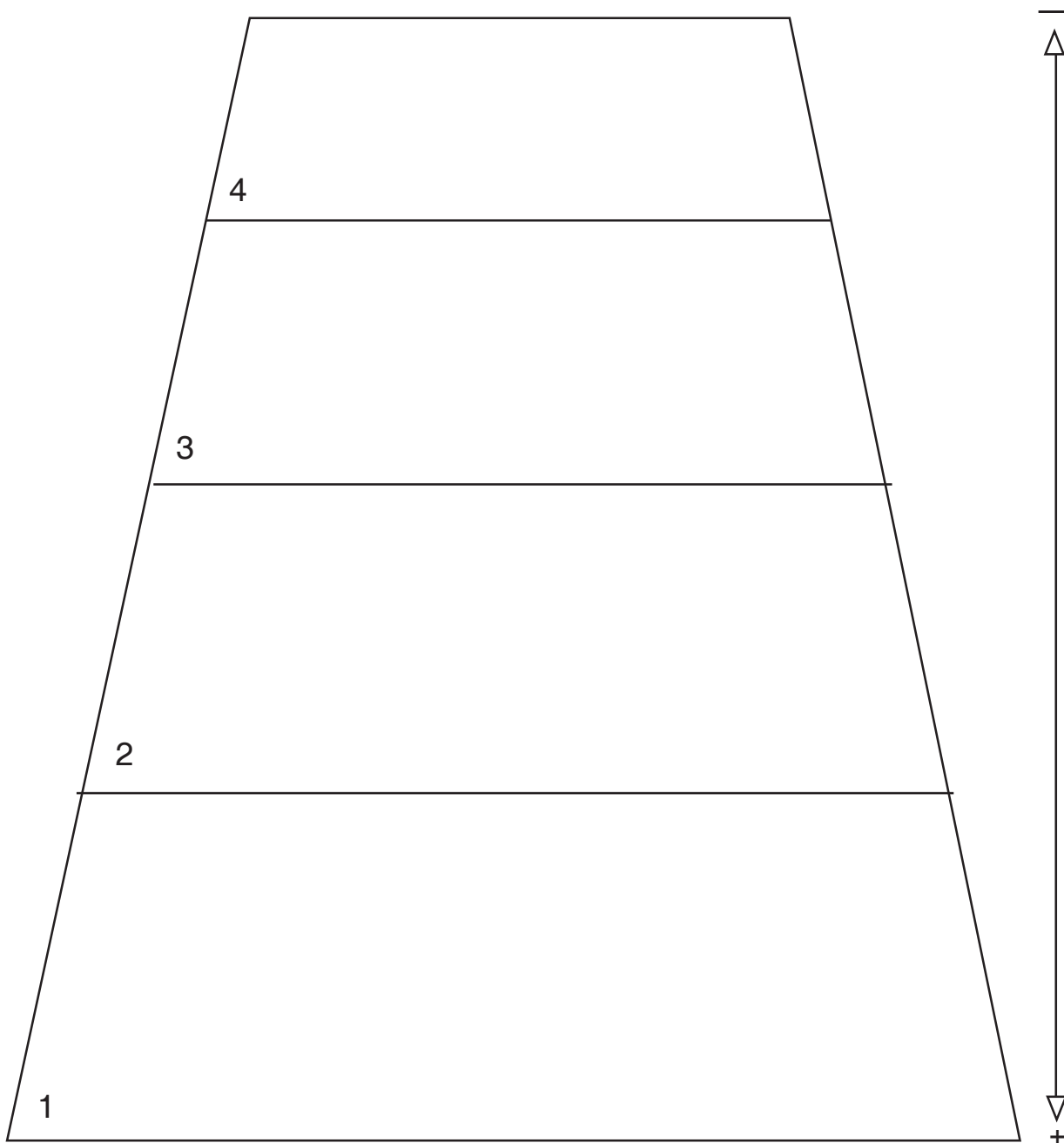
x - um pouco

xx - médio

xxx – muito

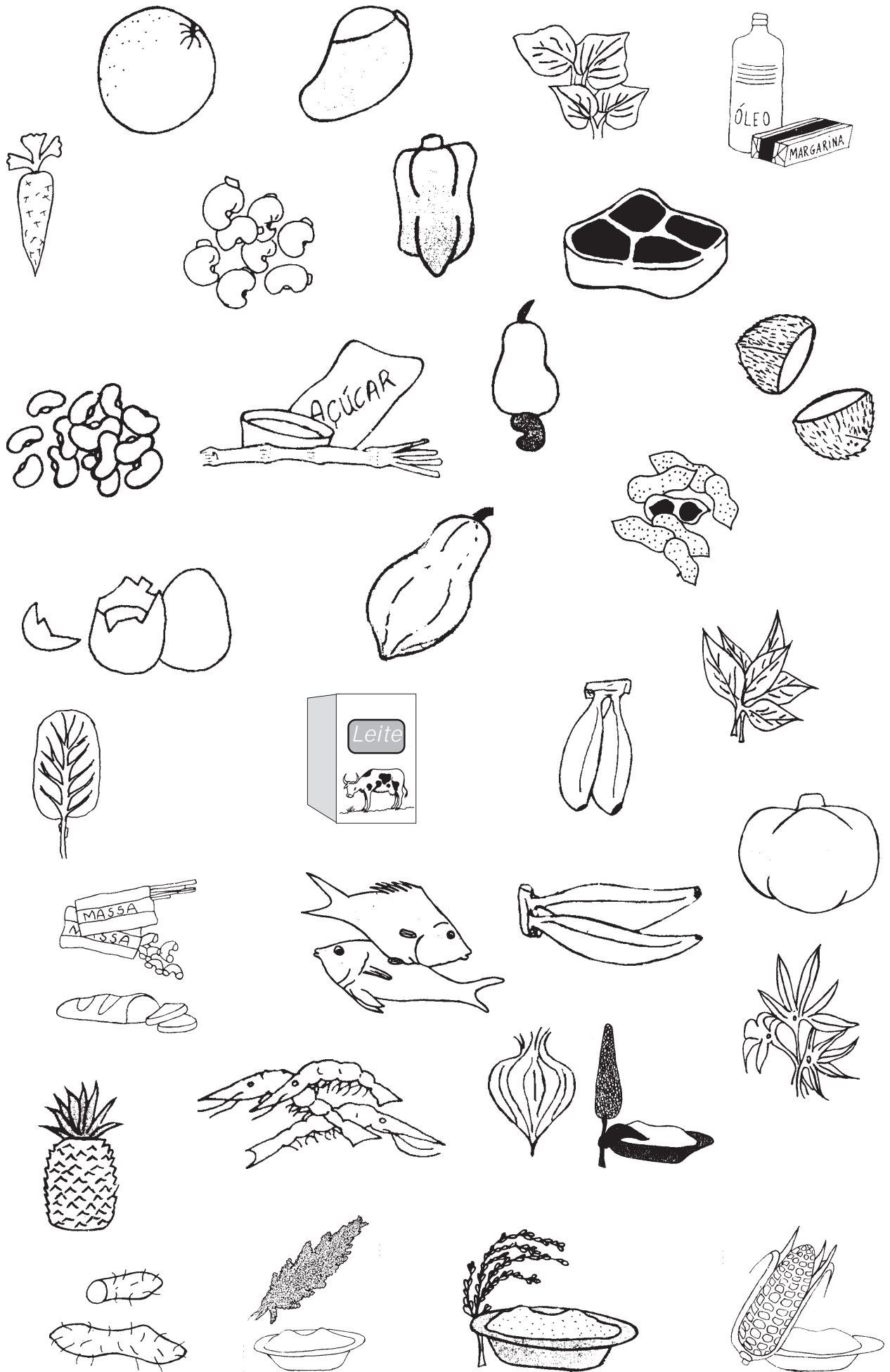
Deve-se comer um pouco de tudo. Se comes apenas nutrientes dum grupo então não estás a comer uma dieta equilibrada.

C - Completa a banca do Mercado, recortando os alimentos da página seguinte



NB: os alimentos que devemos comer menos ficam no cimo da banca e os que devemos comer em maior quantidade ficam em baixo.

- Grupo 1 - alimento de base = os que nos dão energia
- Grupo 2 – alimento para crescer
- Grupo 3 – alimento para protecção
- Grupo 4 - alimento de energia concentrada

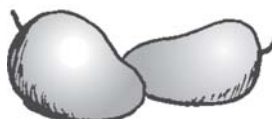
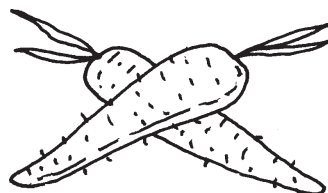


(Em branco)

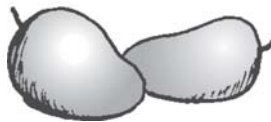
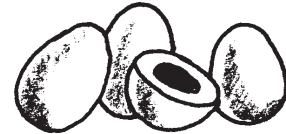
A - Completa as frases com a palavra certa

Vitamina A, Laranja, ver bem, protegem, cenoura

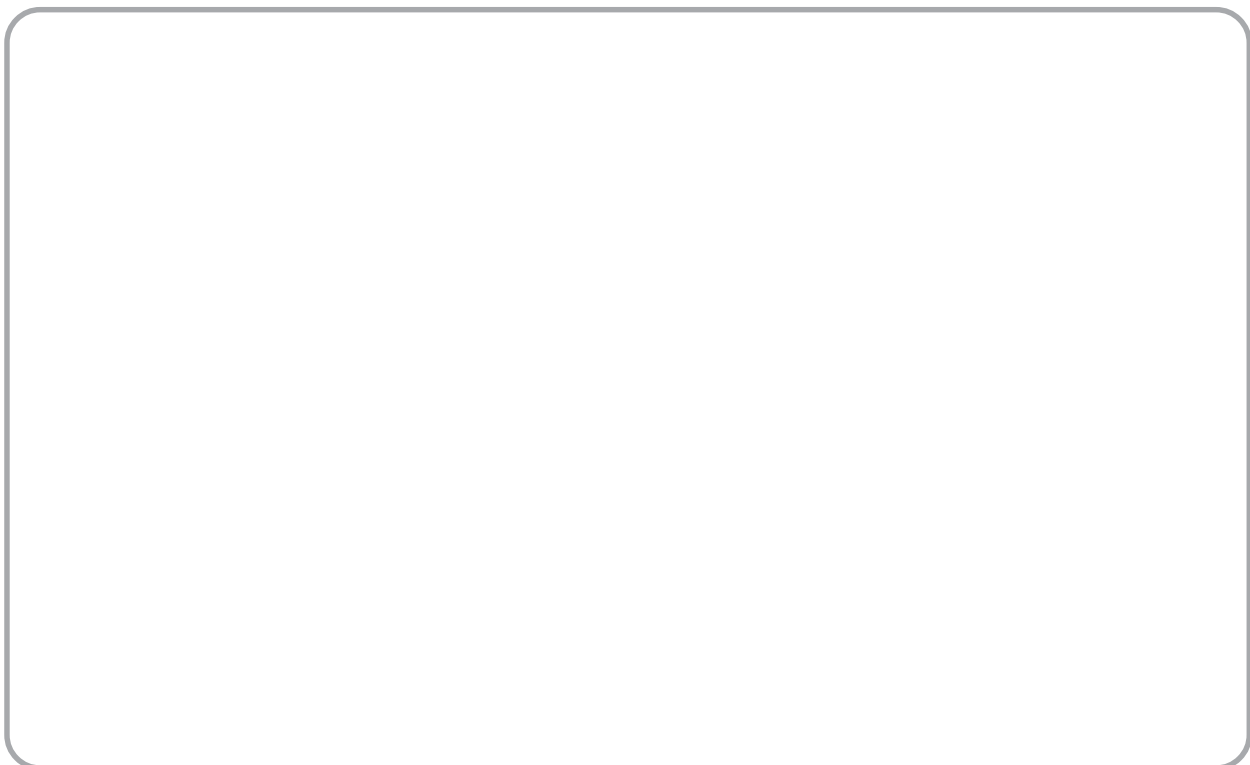
- 1 – A vitamina A é importante para se _____.
- 2 – A abóbora tem muita _____.
- 3 - Quase todos os alimentos _____ são ricos em vitamina A.
- 4 – Os alimentos com vitamina A também nos _____ das doenças.
- 5 – Eu gosto de _____ que tem vitamina A.

B - Indica com um o alimento rico em vitamina A.

C - Liga cada alimento às vitaminas que contêm.

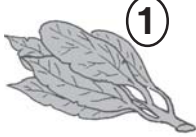


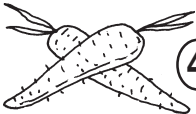





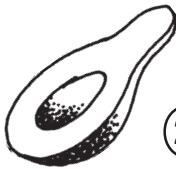












D - Desenha 3 alimentos com vitaminas que puedes trazer para a escola como lanche



16 O Ferro

A - Em cada fila, indica o número do alimento que contém ferro.

 1	 2	 3	 4	
 1	 2	 3	 4	
 1	 2	 3	 4	
 1	 2	 3	 4	
 1	 2	 3	 4	

B - Indica com X as frases que mostram as causas da anemia.
Indica com um O as frases que mostram os sintomas quando se tem anemia





















- _____ Baixo consumo de alimentos ricos em ferro
- _____ fraqueza, falta de força
- _____ Palidez nas palmas das mãos
- _____ malária
- _____ baixo rendimento escolar
- _____ Perda de sangue
- _____ redução de crescimento físico nas crianças
- _____ aumento de risco de doenças

C - Desenha 3 alimentos com ferro que tu costumavas comer

A large, empty rounded rectangular box with a thin grey border, intended for drawing three iron-rich foods.

17 O Iodo

A - Em cada fila, indica o número do alimento rico em Iodo.

 ①	 ②	 ③	 ④	
 ①	 ②	 ③	 ④	
 ①	 ②	 ③	 ④	
 ①	 ②	 ③	 ④	
 ①	 ②	 ③	 ④	

B - Encontra os nomes dos 8 alimentos que contêm Iodo nesta sopa de letras:

ca	sar	la	rão	ta
a	ma	sal	jo	la
lu	ca	gos	pei	nha
xe	gue	tum	di	ran

C - Desenha 2 alimentos com iodo que costumamos comer

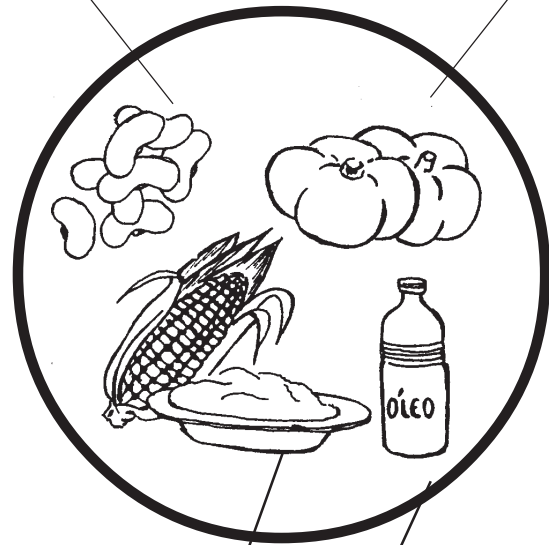
A large, empty rounded rectangular box with a thin grey border, intended for drawing two iodine-rich foods.

A - Com ajuda da “Nossa Alimentação” identifica nas refeições apresentadas, a que grupo pertence cada alimento.

REFEIÇÕES EQUILIBRADAS



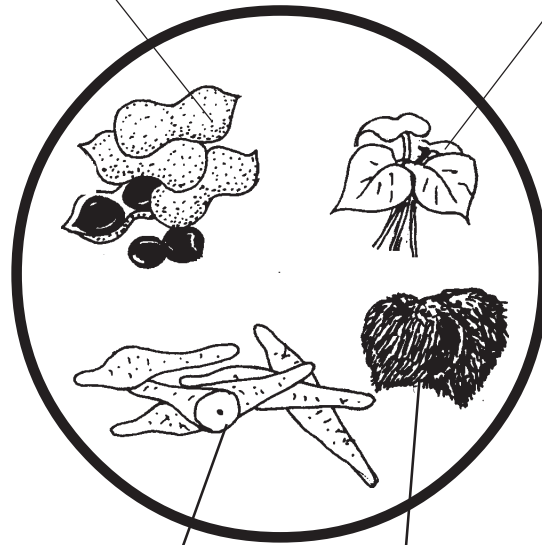
Mapira ou Mexoeira com caril de Peixe (cebola e óleo)



Xima ou Upswa com Feijão e Tomate

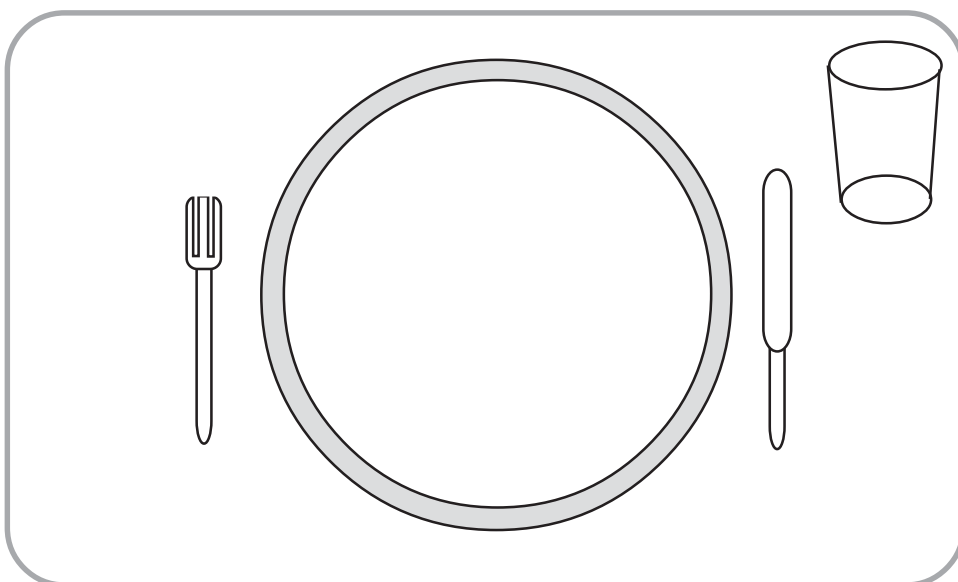
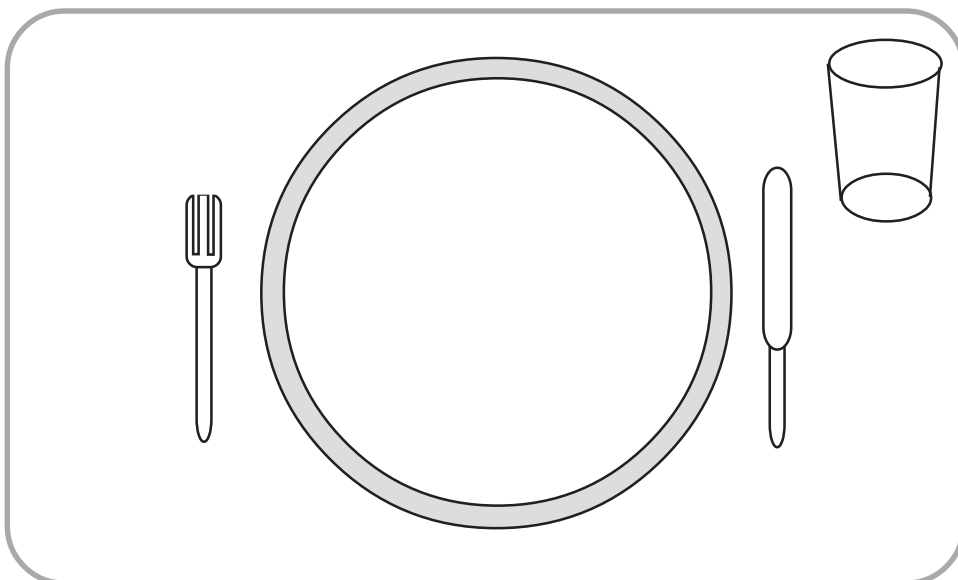
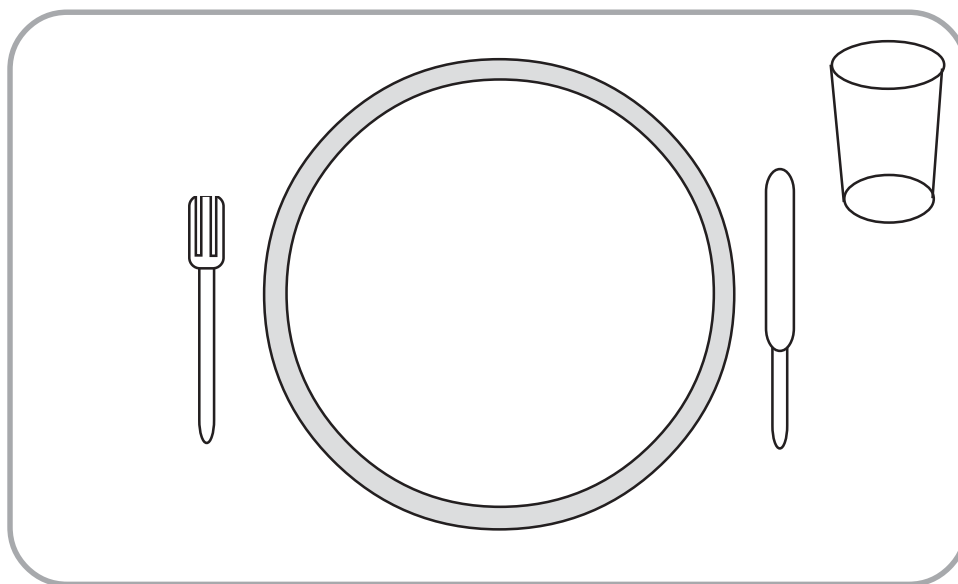


Arroz com castanhas e Matapa (folha de mandioca)



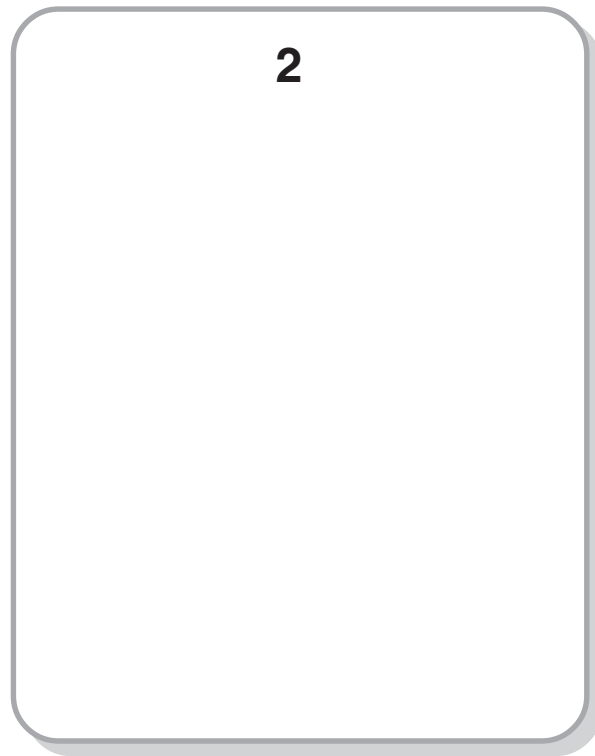
Xiguiha: (mandioca, amendoim, folhas verdes e côco)

B - Propõe 3 refeições equilibradas para a Dona Gulosa

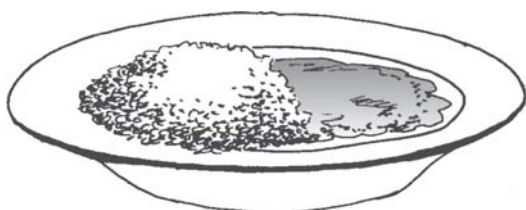


19 Refeições principais

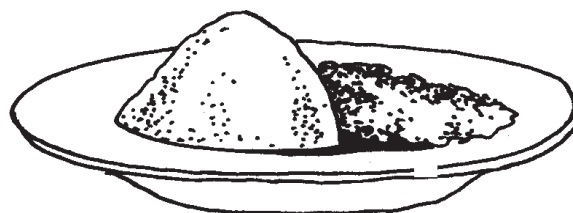
A - Com ajuda do cartaz “A Nossa Alimentação” identifica nas refeições apresentadas, o grupo a que pertence cada alimento



B - Numera os pratos de 1 a 4, sendo 1 a refeição mais nutritiva e 4 a menos nutritiva



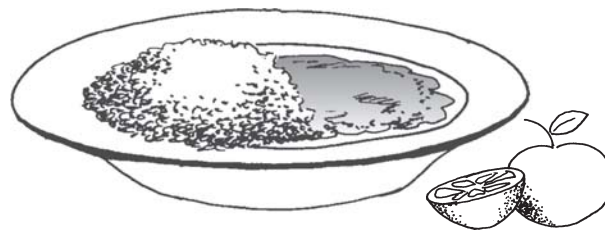
Arroz com arroz



Xima com folhas de batata doce e amendoim



Xima com carne.....



Arroz com folhas de abóbora preparadas com amendoim e laranja.....

C - Completa as palavras dos alimentos que podes usar para fazer sopa

A _ _ B _ R _
B _ T _ _ _
C _ _ V _
M _ C _ R _ _ O

F _ _ J _ _
C _ N _ _ _ A
T _ _ A _ _
C _ B _ _ A

20 *Matabichos e lanches*

A - Propõe 4 menus de matabicho e lanche para a cantina escolar

Matabicho

1

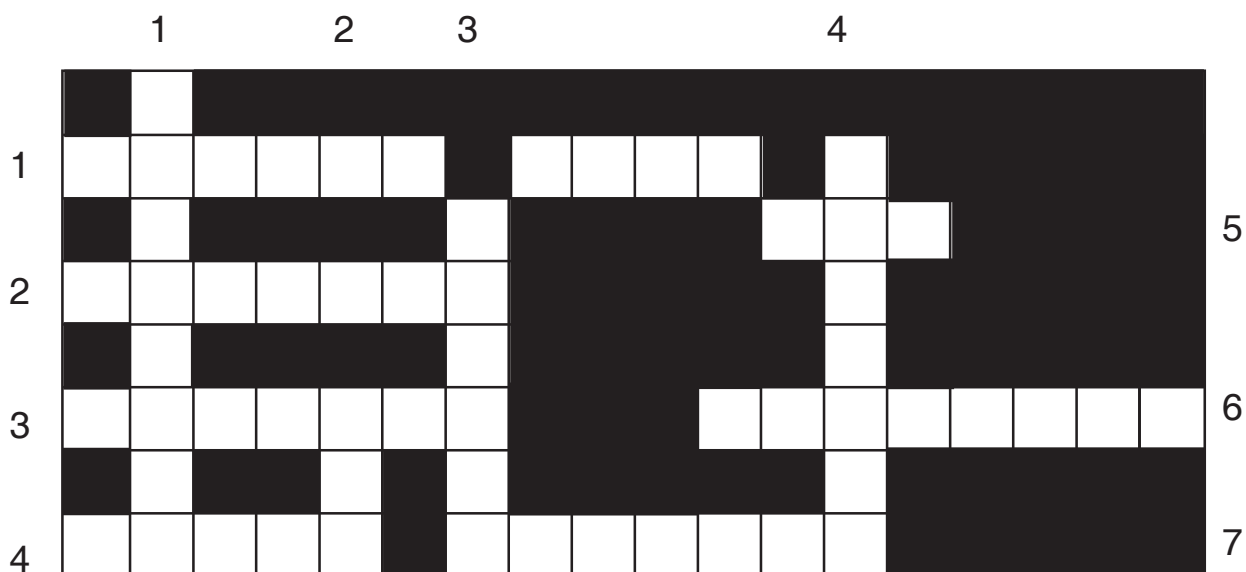
2

Lanches

1

2

B - Completa as palavras cruzadas



Horizontal

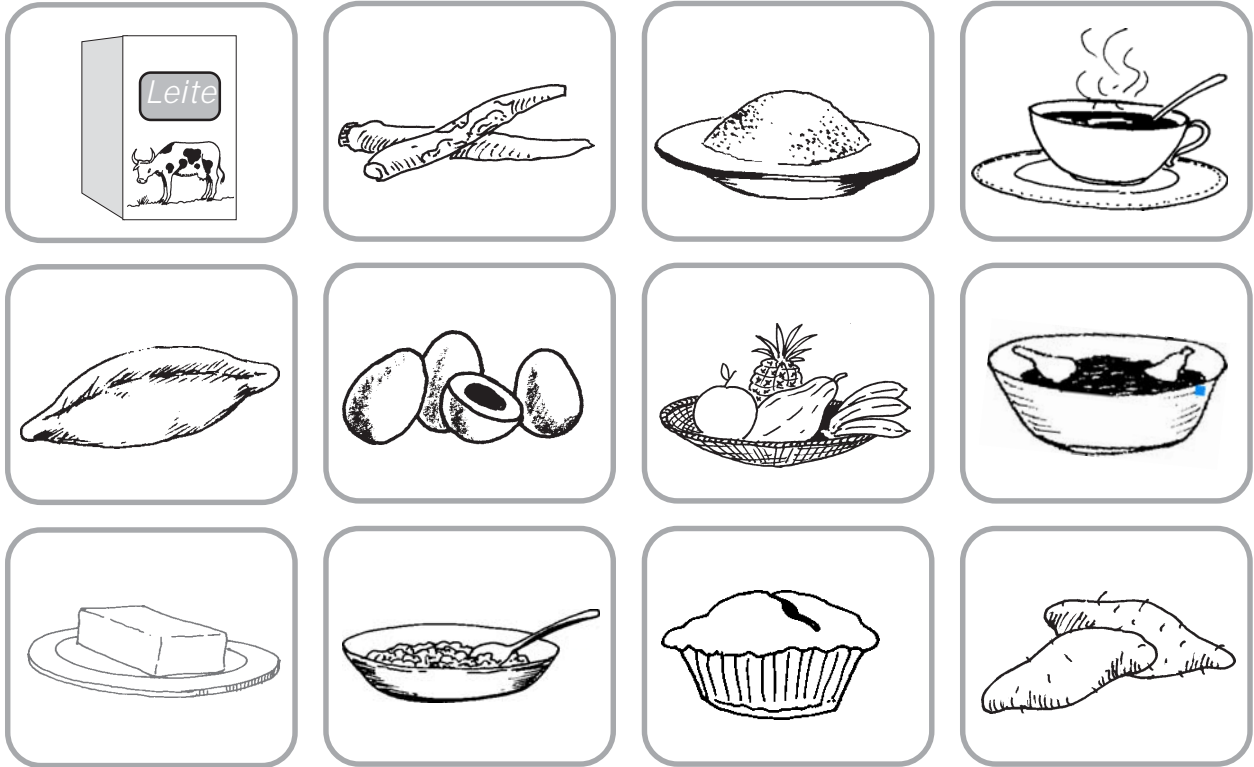
- 1 - Alimento que tem a variedade da polpa alaranjada
- 2 - O que se faz para os bebés
- 3 - Compra-se no Mercado
- 4 - Fruta rica em vitamina A
- 5 - Faz-se numa padaria
- 6 - Come-se cozido
- 7 - Vegetal rico em vitamina A

Vertical

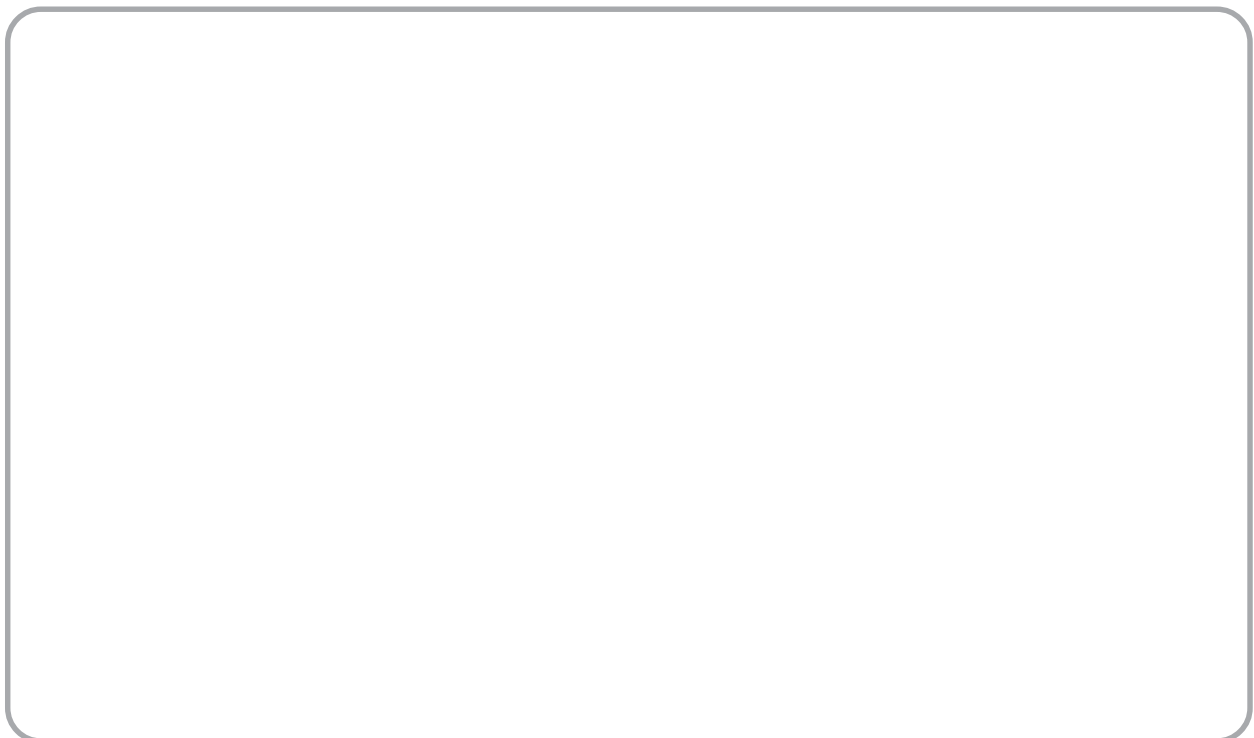
- 1 - Fruto do rei da machamba
- 2 - Bebida na qual se põem açúcar
- 3 - Alimento que o macaco gosta
- 4 - Alimento rico em vitamina C

C - Observa o desenho.

Faz uma roda nos alimentos que podes comer antes de ires à escola. Para dias diferentes, utiliza cores diferentes. Mas para o mesmo dia, utiliza a mesma cor. Podes repetir os alimentos nos diferentes dias.

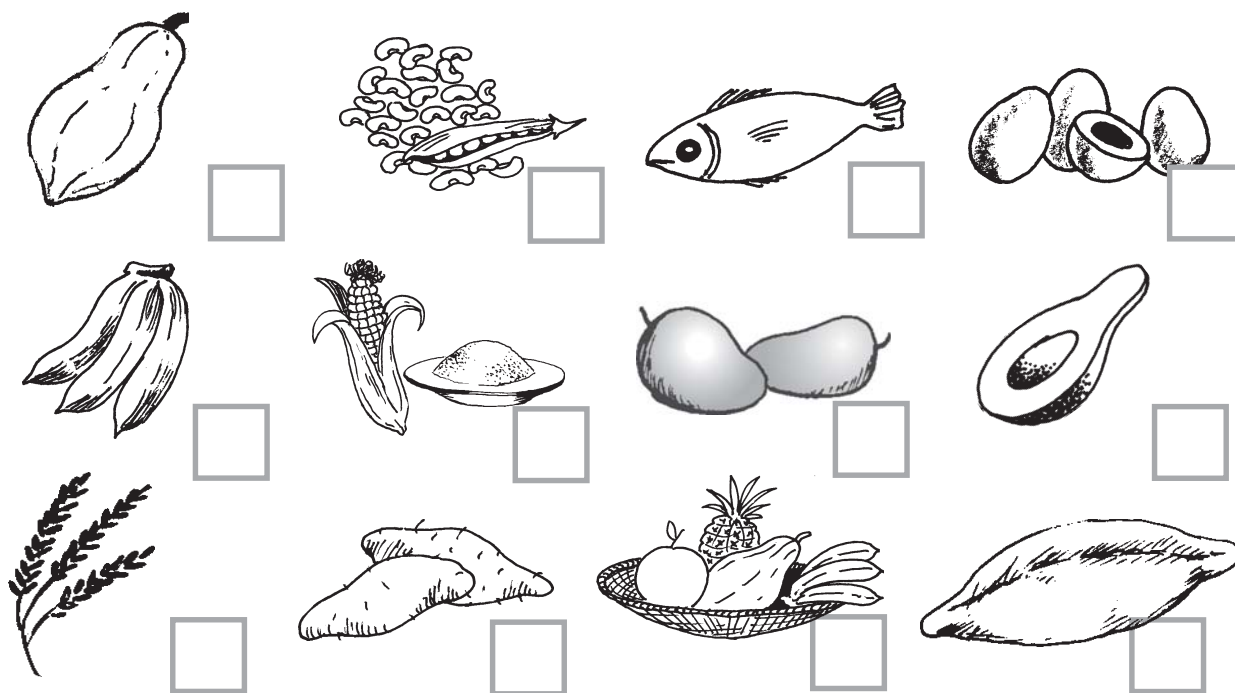


D - Desenha 2 alimentos que comes ao matabicho e dois alimentos que trazes como lanche para a escola



21 Dietas especiais

A - Indica os alimentos que são ricos em a) proteínas (a vermelho), b) vitaminas (a amarelo), c) carbo hidratos (castanho)




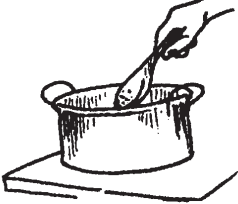


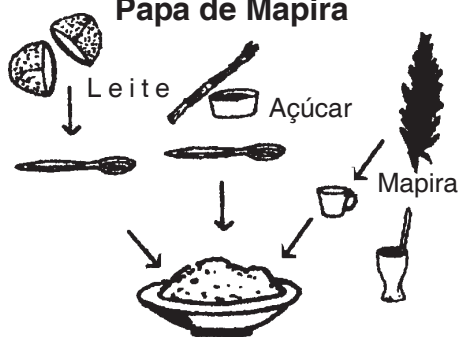
B - Pinta os alimentos que achas adequados à mulher grávida



C - Pinta os alimentos que o bebê pode comer



D - Receita de papinha para bebê ou criança pequena

 <p>1. Lavar as batatas. Pôr a cozinhar com casca em pouca água e durante pouco tempo.</p>	 <p>2. Depois de cozidas descascar e fazer um puré</p>	 <p>3. Torrar deixar secar o amendoim e pilar.</p>
 <p>4. juntar o amendoim com o puré de batata doce e misturar bem.</p>	<div style="text-align: center;"> <p>Papa de Mapira</p>  </div> <p>Preparação:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 chávena de massa de farinha de mapira torrada e pilada 1 colher de açúcar 1 colher de leite de côco. 	

23 Doenças por falta de higiene

A - Jogo das escadas e cobras

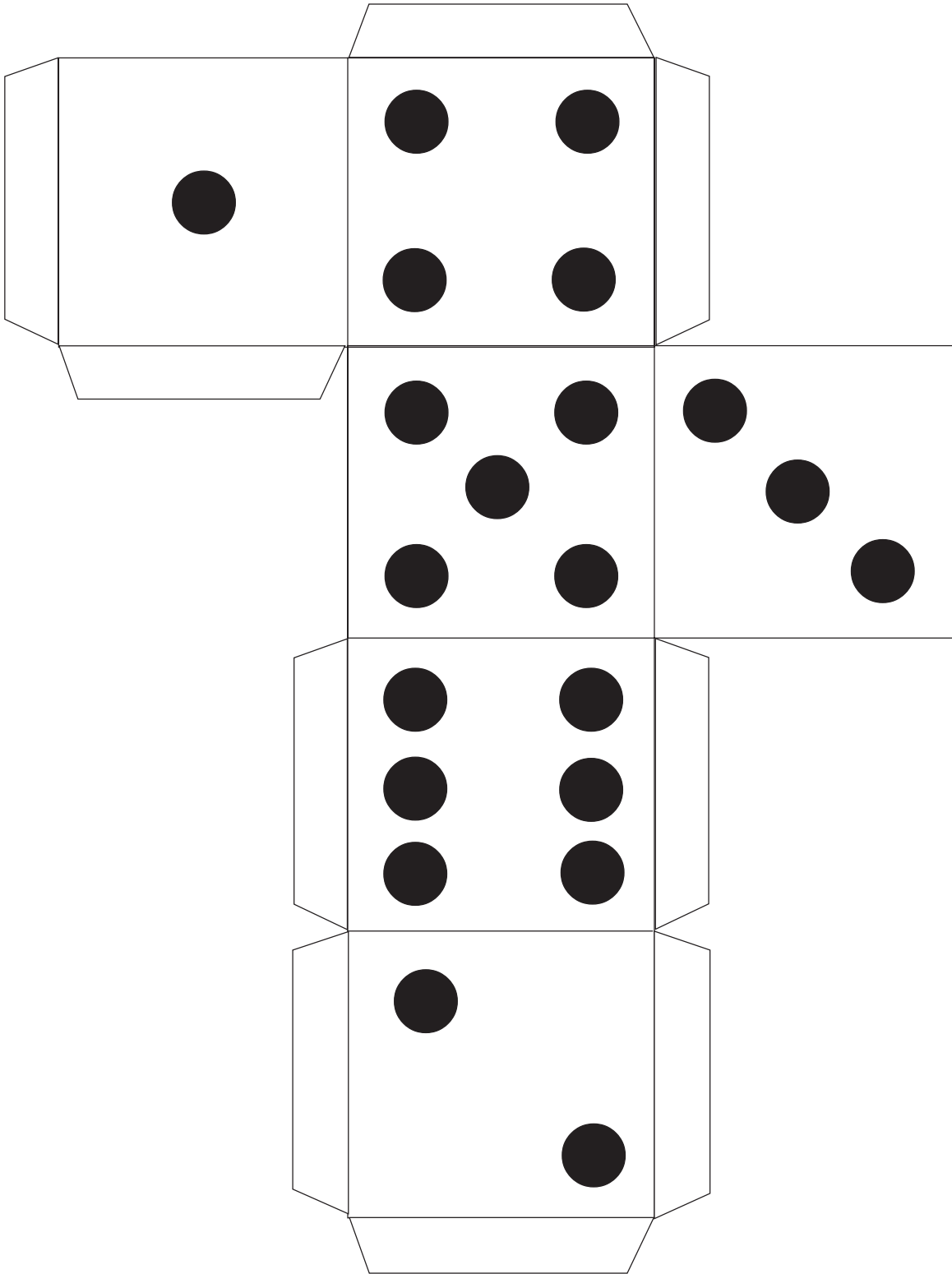
100	99	98	97	96	95	94	93	92	91
81	82	83	84	95	86	87	88	89	90
80	79	78	77	76	75	74	75	72	71
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

PARTIDA

Não lavaste as mãos depois de ir a latrina
 Não lavaste as mãos antes de comer
 Não tapaste a boca ao espirrar
 Tapaste a água de beber
 Apanhaste o lixo do chão
 Deixaste a comida destapada
 Lavaste a salada antes de consumir
 Ajudas a manter tudo limpo
 Desinfectas a água antes de beber
 Cortas as unhas sempre
 Brincaste perto do lixo
 Tomas banho regularmente
 Mantens o cabelo limpo e penteado

(em branco)

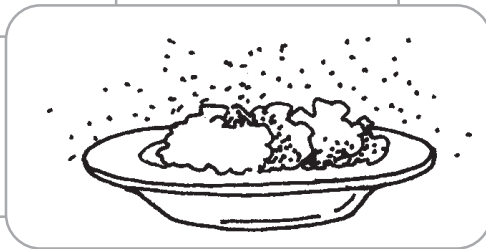
Constrói o teu dado



(em branco)



A - Explica porque é que cada uma destas situações causam doenças



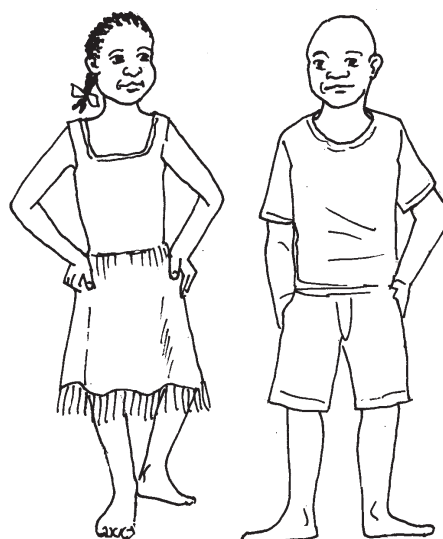
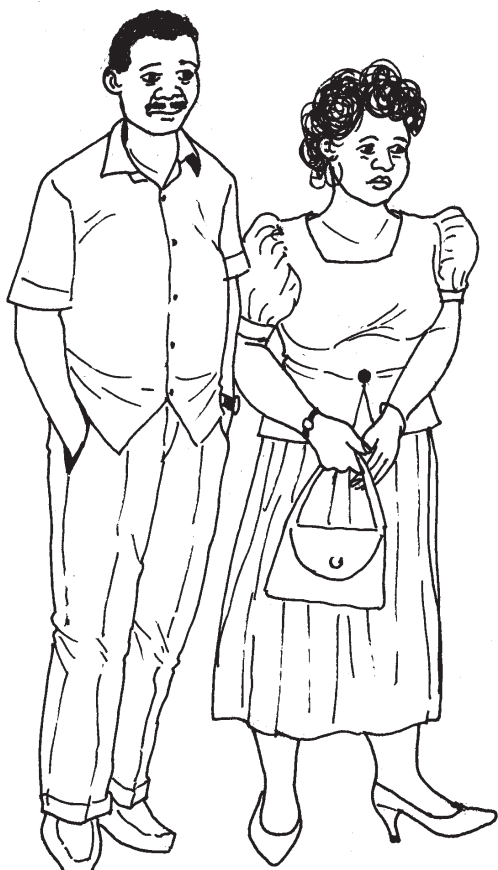
B - Faz uma lista no teu caderno do que é necessário fazer para melhorar a higiene de cada um destes locais/ situações

C - Agora é a tua vez!

Faz pequenas histórias com a D. Higiene e o Sr. Micróbio

25 Quando eu crescer

A - Pinta aquele ou aquela que gostarias de ser quando fores grande



B - Liga as duas colunas para completares as frases

A

- 1 - Alimentos cumprem diferentes tarefas no nosso corpo:
- 2 - Os alimentos que fornecem energia de base
- 3 - Os alimentos de base sozinhos não são suficientes
- 4 - Os alimentos acompanyantes para proteger o corpo contra doenças são
- 5 - Cozinhar as hortícolas e folhas em pouca água e durante pouco tempo
- 6 - Devemos comer pelo menos um alimento
- 7 - Devemos usar sempre sal iodado para temperar a comida
- 8 - Uma alimentação equilibrada é composta por maior quantidade de alimentos de

B

__base é acompanhada por alimentos para construção, protecção e que fornecem energia concentrada

__são os que comemos em maior quantidade.

__manter a nossa saúde

__as frutas e as hortícolas ou verduras

__dão energia, servem para crescimento e protecção contra doenças e fornecem energia concentrada

__de cada grupo, 3 vezes por dia

__para evitar o bócio e ter boa saúde

__para aproveitar melhor as vitaminas