



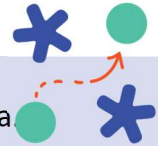
Domínio Língua -6.º ANO

Sou saudável. E tu?

# Livro

# Aluno A2





Ouço a explicação do professor sobre a estrutura da notícia  
Escrevo as palavras do quadro no sítio certo da notícia.

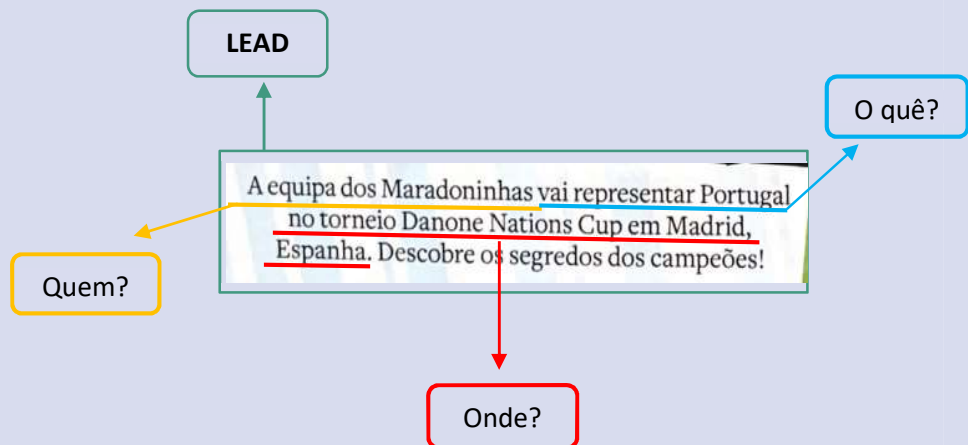
Lead	Título	Corpo
------	--------	-------

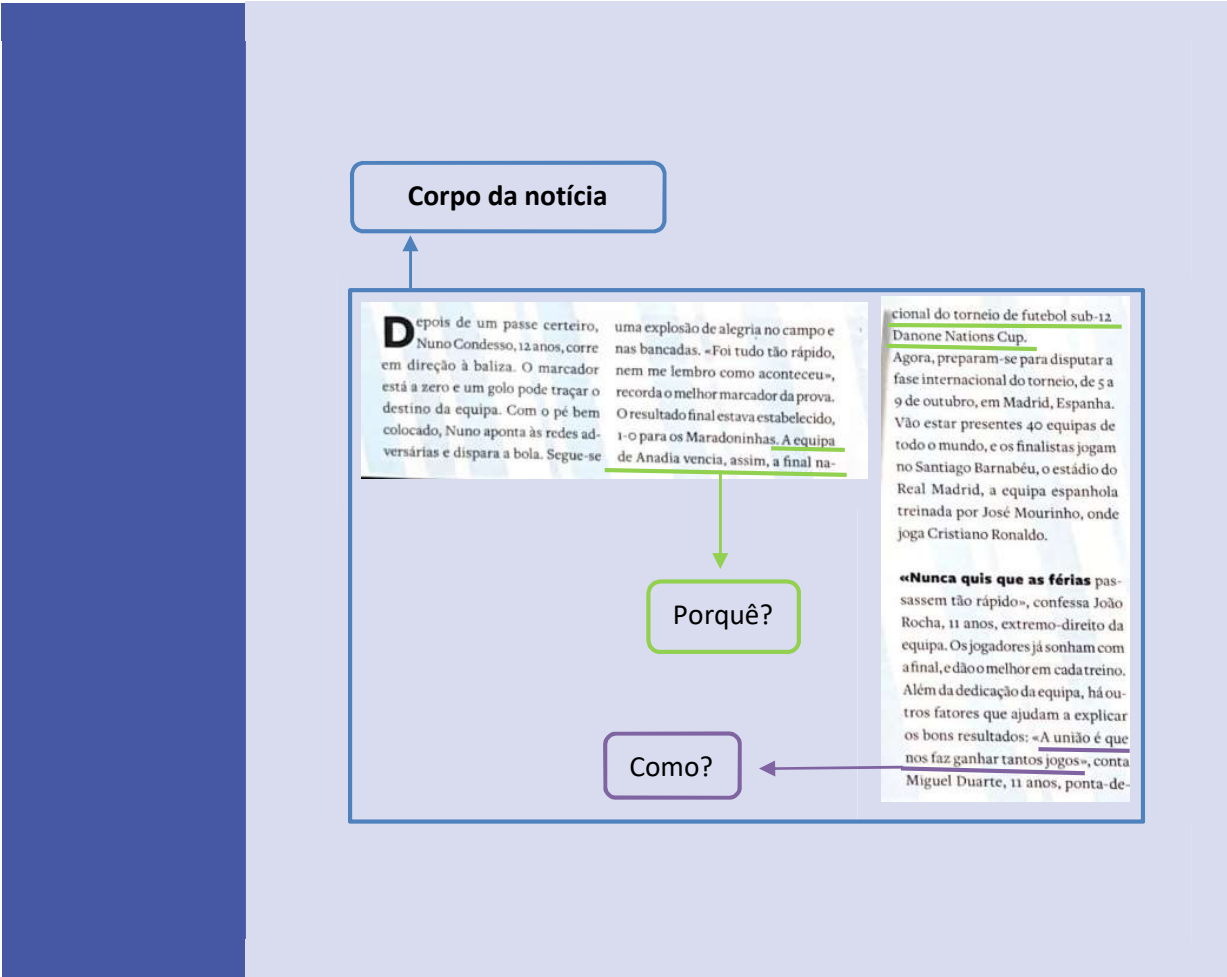


Aprendo mais sobre os constituintes da notícia.

A.L.A2.1

Estação do professor







Observo a notícia da revista Visão Júnior e sigo a leitura da mesma.

#despiste

## UMA CAMPEÃ SOBRE RODAS!

Madalena Costa é campeã do mundo de patinagem livre. A primeira vez que ganhou uma medalha de ouro tinha 6 anos. Desde então, foi sempre a rolar

**O**lha, lá vem a patinadora!, dizem-lhe alguns colegas de escola quando a veem passar. Na escola onde estuda, no Funchal, todos sabem quem é Madalena Costa. Afinal, ela é um orgulho nacional! Em setembro, participou no Campeonato do Mundo de Patinagem Artística e trouxe da Colômbia a medalha de ouro. «Sinto-me feliz porque é o resultado de muito trabalho.»

A VISÃO Júnior, Madalena conta como é ser atleta de alta competição e boa aluna. «Os meus professores e os meus colegas ajudam-me. Por exemplo, durante o Mundial, estive fora três semanas, e os meus colegas enviaram apontamentos para eu estudar nas férias. Quando regresso, vou a aulas de apoio e tenho de estar muito atenta nas

aulas. Não é fácil, tenho de ser organizada, mas até ao 9.º ano tirei vários 4 e 5. Acho que são boas notas.»

Um dos segredos do sucesso de Madalena é a sua treinadora: «É a minha mãe. Acho que é uma vantagem em relação às minhas concorrentes, mas tentamos ao máximo não misturar as coisas nos treinos. Quando chegamos a casa, desligamos e passamos a ser só mãe e filha!»

Para tudo ser perfeito, só falta uma coisa: ter uma pista para treinar. «Como treinamos nos pavilhões das escolas, só a partir das 19 horas é que estão livres, e muitas vezes sujos, o que é mau porque as rodas não deslizam bem. Noutros pavilhões, onde há muita humidade, escorregos e caia. As condições são perigosas e tornam tudo mais difícil.»

**Antes das provas, não gosto que a minha mãe me dê mimo porque fico emocionada. Só quero que seja minha treinadora e me dê conselhos técnicos. Mimos só quando saio do rinkade!**

Madalena apresentou duas coreografias na Colômbia, onde se sagrou Campeã do Mundo, em setembro


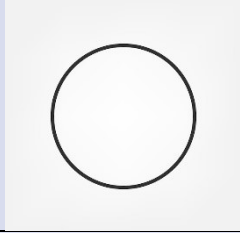

11 NOVEMBRO 2023 A/NEP

A.L.A2.2

Estação do professor

Recorro ao dicionário ilustrado para perceber melhor o texto.

		
Campeã	Ouro	Medalha
		
Patins	Rodas	Patinagem

		
Mundo	Redondo	Feliz

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/vista-lateral-desfocada-das-patins\\_6296146.htm#&position=25&from\\_view=collections&uuiid=1e70962b-9e8c-4d23-b261-c6368378486e](https://br.freepik.com/fotos-gratis/vista-lateral-desfocada-das-patins_6296146.htm#&position=25&from_view=collections&uuiid=1e70962b-9e8c-4d23-b261-c6368378486e)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/moedas-e-barras-de-ouro-espalhadas-sobre-uma-mesa\\_29175554.htm#query=ouro%20barras&position=7&from\\_view=search&track=ais&uuiid=ca2bcad3-af95-4ab6-bb96-6727f27a2462](https://br.freepik.com/fotos-gratis/moedas-e-barras-de-ouro-espalhadas-sobre-uma-mesa_29175554.htm#query=ouro%20barras&position=7&from_view=search&track=ais&uuiid=ca2bcad3-af95-4ab6-bb96-6727f27a2462)

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/conjunto-de-medalhas-de-premiacao\\_10602775.htm#query=medalha&position=14&from\\_view=search&track=sph&uuiid=f7e6b8b4-0f42-4285-b293-7ee080bec448](https://br.freepik.com/vetores-gratis/conjunto-de-medalhas-de-premiacao_10602775.htm#query=medalha&position=14&from_view=search&track=sph&uuiid=f7e6b8b4-0f42-4285-b293-7ee080bec448)

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/terra-isolada-em-branco\\_13774164.htm#query=mundo&position=47&from\\_view=search&track=sph&uuiid=1487de10-7a71-4478-8e2f-8a9b14924bb9](https://br.freepik.com/vetores-gratis/terra-isolada-em-branco_13774164.htm#query=mundo&position=47&from_view=search&track=sph&uuiid=1487de10-7a71-4478-8e2f-8a9b14924bb9)

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/atleta-ganhando-o-primeiro-premio-em-branco\\_7103631.htm#page=2&query=campe&atilde;&position=29&from\\_view=search&track=ais&uuiid=11bfa313-b26f-47cc-8f71-aec90dfbfed5](https://br.freepik.com/vetores-gratis/atleta-ganhando-o-primeiro-premio-em-branco_7103631.htm#page=2&query=campe&atilde;&position=29&from_view=search&track=ais&uuiid=11bfa313-b26f-47cc-8f71-aec90dfbfed5)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/adolescente-com-capacete-aprende-a-andar-de-patins-ao-ar-livre\\_10707564.htm#page=4&query=rodas%20de%20patins%20crian&amp;ccedil;as&position=42&from\\_view=search&track=ais&uuiid=4c5bce0c-5e8c-493f-b77d-615e3349ff11](https://br.freepik.com/fotos-gratis/adolescente-com-capacete-aprende-a-andar-de-patins-ao-ar-livre_10707564.htm#page=4&query=rodas%20de%20patins%20crian&amp;ccedil;as&position=42&from_view=search&track=ais&uuiid=4c5bce0c-5e8c-493f-b77d-615e3349ff11)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/vista-lateral-de-patins-com-escadas\\_6235282.htm#page=8&query=rodas%20de%20patins%20crian&amp;ccedil;as&position=19&from\\_view=search&track=ais&uuiid=4c5bce0c-5e8c-493f-b77d-615e3349ff11](https://br.freepik.com/fotos-gratis/vista-lateral-de-patins-com-escadas_6235282.htm#page=8&query=rodas%20de%20patins%20crian&amp;ccedil;as&position=19&from_view=search&track=ais&uuiid=4c5bce0c-5e8c-493f-b77d-615e3349ff11)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/mulher-jovem-e-atraente-morena-feminina-promovendo-servicos-odontologicos-apontando-para-um-sorriso-branco-perfeito-na-boca-sorrindo-encantado\\_20765202.htm#query=feliz%20sorrir%20dentes&position=32&from\\_view=search&track=ais&uuiid=29f69b8e-5c60-4b39-a4c0-c75c79e37f5e](https://br.freepik.com/fotos-gratis/mulher-jovem-e-atraente-morena-feminina-promovendo-servicos-odontologicos-apontando-para-um-sorriso-branco-perfeito-na-boca-sorrindo-encantado_20765202.htm#query=feliz%20sorrir%20dentes&position=32&from_view=search&track=ais&uuiid=29f69b8e-5c60-4b39-a4c0-c75c79e37f5e)



[https://br.freepik.com/vetores-gratis/tracar-vetor-de-forma-geometrica-redonda\\_34380508.htm#page=2&query=redondo&position=11&from\\_view=search&track=sph&uuid=98a19b7e-d763-41a8-a133-a92bff7ca6ac](https://br.freepik.com/vetores-gratis/tracar-vetor-de-forma-geometrica-redonda_34380508.htm#page=2&query=redondo&position=11&from_view=search&track=sph&uuid=98a19b7e-d763-41a8-a133-a92bff7ca6ac)

Rodeio estas palavras na notícia.

- a) Mundo      b) Patinagem      c) Campeã      d) Rodas

Completo as frases com ajuda do dicionário ilustrado.

Ganhei uma medalha e fiquei \_\_\_\_\_.

O \_\_\_\_\_ é redondo.

A \_\_\_\_\_ é de ouro.

O título da notícia é: Uma campeã sobre \_\_\_\_\_.

Construo uma frase utilizando 2 palavras do dicionário.

\_\_\_\_\_





## Realizo as atividades no MILAGE.

Observa.

<p>1.<sup>a</sup> refeição</p>  <p>Pequeno-almoço</p>	<p>2.<sup>a</sup> refeição</p>  <p>Lanche da manhã</p>	<p>3.<sup>a</sup> refeição</p>  <p>Almoço</p>
<p>4.<sup>a</sup> refeição</p>  <p>Lanche da tarde</p>	<p>5.<sup>a</sup> refeição</p>  <p>Jantar</p>	

A.L.A2.3

Estação da tecnologia

Completa.

A primeira (1.<sup>a</sup>) refeição do dia é o \_\_\_\_\_.

A terceira (3.<sup>a</sup>) refeição do dia é o \_\_\_\_\_.

A quinta (5.<sup>a</sup>) refeição do dia é o \_\_\_\_\_.

Assinala com um X a refeição mais importante do dia.

Pequeno-almoço.

Lanche da tarde.



Liga a refeição à hora do dia correspondente.

Pequeno-almoço	• 13h30
Almoço	• 20h
Lanche da manhã	• 17h30
Jantar	• 7h30
Lanche da tarde	• 10h

Completa as frases com o nome da refeição e a sua respetiva hora.

- O \_\_\_\_\_ (refeição) é às \_\_\_\_\_ (horas).
- O \_\_\_\_\_ (refeição) é às \_\_\_\_\_ (horas).
- O \_\_\_\_\_ (refeição) é às \_\_\_\_\_ (horas).
- O \_\_\_\_\_ (refeição) é às \_\_\_\_\_ (horas).
- O \_\_\_\_\_ (refeição) é às \_\_\_\_\_ (horas).

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/tacas-de-granola-com-iogurte-frutas-e-morangos-em-uma-superficie-branca\\_13501163.htm#query=pequeno%20almo%C3%A7o%20saudavel&position=12&from\\_view=search&track=ais&uid=5b08d2a0-3361-4601-8d8d-af0d586cae0e](https://br.freepik.com/fotos-gratis/tacas-de-granola-com-iogurte-frutas-e-morangos-em-uma-superficie-branca_13501163.htm#query=pequeno%20almo%C3%A7o%20saudavel&position=12&from_view=search&track=ais&uid=5b08d2a0-3361-4601-8d8d-af0d586cae0e)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/lancheira-com-comida-saudavel-e-sanduiche\\_7554712.htm#query=lanche%20saud&amp;amp;aaacute;vel&position=47&from\\_view=search&track=ais&uid=926082fc-30d4-43fc-9ea9-107b1f17652b](https://br.freepik.com/fotos-gratis/lancheira-com-comida-saudavel-e-sanduiche_7554712.htm#query=lanche%20saud&amp;amp;aaacute;vel&position=47&from_view=search&track=ais&uid=926082fc-30d4-43fc-9ea9-107b1f17652b)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/prato-de-macarrao-com-carne-e-abacate\\_7389209.htm#from\\_view=detail\\_serie](https://br.freepik.com/fotos-gratis/prato-de-macarrao-com-carne-e-abacate_7389209.htm#from_view=detail_serie)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/lancheira-com-sanduiche-legumes-frutas-em-branco\\_5588823.htm#query=lanche%20saud%C3%A1vel&position=33&from\\_view=search&track=ais&uid=926082fc-30d4-43fc-9ea9-107b1f17652b](https://br.freepik.com/fotos-gratis/lancheira-com-sanduiche-legumes-frutas-em-branco_5588823.htm#query=lanche%20saud%C3%A1vel&position=33&from_view=search&track=ais&uid=926082fc-30d4-43fc-9ea9-107b1f17652b)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/bife-de-frango-coberto-com-gergelim-branco-ervilhas-tomates-brocolis-e-abobora-em-um-prato-branco\\_10037987.htm#query=jantar%20saudavel&position=1&from\\_view=search&track=ais&uid=bc64c2c8-58dc-4b50-b41f-da8ced51f87d](https://br.freepik.com/fotos-gratis/bife-de-frango-coberto-com-gergelim-branco-ervilhas-tomates-brocolis-e-abobora-em-um-prato-branco_10037987.htm#query=jantar%20saudavel&position=1&from_view=search&track=ais&uid=bc64c2c8-58dc-4b50-b41f-da8ced51f87d)



Ordeno as imagens de acordo com a rotina diária de uma criança.

1



A.L.A2.4

Estação independente

Ligo as imagens às ações.



Estudar



Dormir



Acordar



Brincar



Lavar os dentes



Comer

Completo as frases de acordo com a forma verbal adequada.

De manhã eu \_\_\_\_\_ (acordar) cedo para ir para a escola.

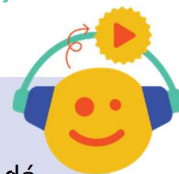
À tarde eu \_\_\_\_\_ (estudar) e \_\_\_\_\_ (brincar) com os meus amigos.

À noite eu \_\_\_\_\_ (dormir) cedo.

Escrevo uma frase relacionada com a minha rotina.

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/atividade-de-rotina-diaria-de-menino-dos-desenhos-animados-definida-personagem-masculina-acordar-esticar-escovar-os-dentes\\_2238507.htm#query=rotina%20di%C3%A1ria%20completa%20menina&position=7&from\\_view=search&track=ais&uuid=1488034e-b5d5-45df-b07d-943d8ec7cf9a](https://br.freepik.com/vetores-gratis/atividade-de-rotina-diaria-de-menino-dos-desenhos-animados-definida-personagem-masculina-acordar-esticar-escovar-os-dentes_2238507.htm#query=rotina%20di%C3%A1ria%20completa%20menina&position=7&from_view=search&track=ais&uuid=1488034e-b5d5-45df-b07d-943d8ec7cf9a)

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/relogios-de-rotina-diarios-para-criancas\\_9174425.htm#query=rotina%20di%C3%A1ria%20completa%20menina&position=9&from\\_view=search&track=ais&uuid=1488034e-b5d5-45df-b07d-943d8ec7cf9a](https://br.freepik.com/vetores-gratis/relogios-de-rotina-diarios-para-criancas_9174425.htm#query=rotina%20di%C3%A1ria%20completa%20menina&position=9&from_view=search&track=ais&uuid=1488034e-b5d5-45df-b07d-943d8ec7cf9a)



Oiço com atenção o ditado popular “deitar cedo e cedo erguer dá saúde e faz crescer”.

Oiço a explicação dos meus colegas sobre o seu significado.

Associo as várias partes do ditado à imagem correta.

Cedo erguer •



A.L.A2.5

Estação independente

Deitar cedo •



Dá saúde •



Faz crescer •



Completo as frases com as palavras do quadro.

Dormir | Saúde | Beber

Dormir pouco é mau para a \_\_\_\_\_.

Devo \_\_\_\_\_ pelo menos 8 horas por dia.

As três necessidades básicas do ser humano são: dormir, comer e \_\_\_\_\_.

Assinalo com um (X) os hábitos bons para ter um sono de qualidade.

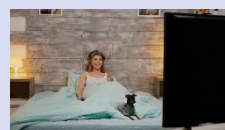
Praticar exercício físico.



Ter uma alimentação saudável.



Ver televisão antes de dormir.



Comer doces antes de deitar.



[https://br.freepik.com/fotos-gratis/mulher-jovem-e-bonita-divertida-de-pijama-assistindo-tv-a-noite-cachorro-feliz\\_21453719.htm#page=2&query=ver%20televisao%20antes%20de%20dormir&position=0&from\\_view=search&track=ais&uuid=ff252060-16ad-4929-bb38-2aac71e282a6](https://br.freepik.com/fotos-gratis/mulher-jovem-e-bonita-divertida-de-pijama-assistindo-tv-a-noite-cachorro-feliz_21453719.htm#page=2&query=ver%20televisao%20antes%20de%20dormir&position=0&from_view=search&track=ais&uuid=ff252060-16ad-4929-bb38-2aac71e282a6)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/menina-comendo-doces-em-uma-barraca-dentro-de-casa\\_11685208.htm#page=3&query=comer%20doces%20antes%20de%20dormir%20&position=4&from\\_view=search&track=ais&uuid=896b536e-2c2e-4be7-af23-0d9109945377](https://br.freepik.com/fotos-gratis/menina-comendo-doces-em-uma-barraca-dentro-de-casa_11685208.htm#page=3&query=comer%20doces%20antes%20de%20dormir%20&position=4&from_view=search&track=ais&uuid=896b536e-2c2e-4be7-af23-0d9109945377)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/coracao-feito-com-legumes-e-frutas-conceito-de-comida-saudavel\\_94433632.htm#page=5&query=alimenta&position=42&from\\_view=search&track=ais&uuid=f0a5b719-656b-494e-be88-e7be82e771c6](https://br.freepik.com/fotos-gratis/coracao-feito-com-legumes-e-frutas-conceito-de-comida-saudavel_94433632.htm#page=5&query=alimenta&position=42&from_view=search&track=ais&uuid=f0a5b719-656b-494e-be88-e7be82e771c6)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/uma-linda-garotinha-esta-envolvida-em-uma-academia\\_6635831.htm#query=praticar%20exercicio%20saltar%20a%20corda&position=2&from\\_view=search&track=ais&uuid=9346ea58-3566-4083-8921-deb2da6b4a9a](https://br.freepik.com/fotos-gratis/uma-linda-garotinha-esta-envolvida-em-uma-academia_6635831.htm#query=praticar%20exercicio%20saltar%20a%20corda&position=2&from_view=search&track=ais&uuid=9346ea58-3566-4083-8921-deb2da6b4a9a)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/o-menino-mediou-a-altura-com-o-quadro-negro\\_6444425.htm#query=crescer%20altura&position=0&from\\_view=search&track=ais&uuid=875cee82-cade-4aed-93c8-5c7b18d14960](https://br.freepik.com/fotos-gratis/o-menino-mediou-a-altura-com-o-quadro-negro_6444425.htm#query=crescer%20altura&position=0&from_view=search&track=ais&uuid=875cee82-cade-4aed-93c8-5c7b18d14960)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/conceito-de-seguro-de-vida-com-familia-de-papel\\_20825416.htm#page=3&query=saude&position=24&from\\_view=search&track=sph&uuid=1aeb328b-93ca-4f84-9d64-733ebeb0df36](https://br.freepik.com/fotos-gratis/conceito-de-seguro-de-vida-com-familia-de-papel_20825416.htm#page=3&query=saude&position=24&from_view=search&track=sph&uuid=1aeb328b-93ca-4f84-9d64-733ebeb0df36)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/menina-estendendo-se-enquanto-segura-um-relogio\\_5429416.htm#query=acordar%20cedo%20criancas&position=33&from\\_view=search&track=ais&uuid=4c306859-727d-4f96-aeb5-cc3eca6db132](https://br.freepik.com/fotos-gratis/menina-estendendo-se-enquanto-segura-um-relogio_5429416.htm#query=acordar%20cedo%20criancas&position=33&from_view=search&track=ais&uuid=4c306859-727d-4f96-aeb5-cc3eca6db132)

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/pessoa-dormir-cama-fundo\\_4434140.htm#page=7&query=dormir%20cedo&position=18&from\\_view=search&track=ais&uuid=d9383a71-55ee-4827-86fd-00af686c62ab](https://br.freepik.com/vetores-gratis/pessoa-dormir-cama-fundo_4434140.htm#page=7&query=dormir%20cedo&position=18&from_view=search&track=ais&uuid=d9383a71-55ee-4827-86fd-00af686c62ab)



Observo o dicionário ilustrado.

A.L.A2.6

Estação do professor



Supermercado



Café



Padaria



Igreja



Correios



Hospital





Polícia





Bombeiros





Assinalo com  o que vejo ou com  o que não vejo no meu percurso de casa até à escola.

	Eu vejo 	Eu não vejo 
Supermercado		
Café		
Padaria		
Igreja		
Hospital		
Bombeiros		
Polícia		
Correios		
Pessoas		
Animais		

Completo as frases seguindo o exemplo:

No meu caminho para a escola eu vejo o supermercado.

No meu caminho para a escola eu vejo \_\_\_\_\_.

No meu caminho para a escola eu não vejo \_\_\_\_\_.

Observe.



O supermercado.



Os supermercados.

Ligo os determinantes artigos definidos (o/a, os/as) à palavra.

o ●

Animais

a ●

Hospital

os ●

Pessoas

as ●

Padaria

Apresento a tabela anterior aos meus colegas, seguindo o exemplo.

Ex: Eu vejo o supermercado.

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/pessoas-na-ilustracao-de-supermercado-grande-loja-de-produtos\\_13031956.htm#page=7&query=supermercado%20parte%20de%20fora&position=17&from\\_view=search&track=ais&uuid=468f46e7-e8db-45ee-8037-0ab830955d51](https://br.freepik.com/vetores-gratis/pessoas-na-ilustracao-de-supermercado-grande-loja-de-produtos_13031956.htm#page=7&query=supermercado%20parte%20de%20fora&position=17&from_view=search&track=ais&uuid=468f46e7-e8db-45ee-8037-0ab830955d51)

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/fora-do-fundo-da-loja-de-padaria\\_34221017.htm#page=2&query=supermercado%20parte%20de%20fora&position=4&from\\_view=search&track=ais&uuid=468f46e7-e8db-45ee-8037-0ab830955d51](https://br.freepik.com/vetores-gratis/fora-do-fundo-da-loja-de-padaria_34221017.htm#page=2&query=supermercado%20parte%20de%20fora&position=4&from_view=search&track=ais&uuid=468f46e7-e8db-45ee-8037-0ab830955d51)

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/corpo-de-bombeiros-de-design-plano-ilustrado\\_19826196.htm?query=supermercado%20parte%20de%20fora#from\\_view=detail\\_alsolike](https://br.freepik.com/vetores-gratis/corpo-de-bombeiros-de-design-plano-ilustrado_19826196.htm?query=supermercado%20parte%20de%20fora#from_view=detail_alsolike)



[https://br.freepik.com/vetores-gratis/pessoas-planas-no-predio-dos-correios-enviando-e-recebendo-encomendas\\_30132585.htm#page=4&query=correios%20estabelecimento%20parte%20de%20fora&position=45&from\\_view=search&track=ais&uid=c5bab265-a7be-41c0-a576-674209f4a7ee](https://br.freepik.com/vetores-gratis/pessoas-planas-no-predio-dos-correios-enviando-e-recebendo-encomendas_30132585.htm#page=4&query=correios%20estabelecimento%20parte%20de%20fora&position=45&from_view=search&track=ais&uid=c5bab265-a7be-41c0-a576-674209f4a7ee)

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-de-edificio-de-igreja-gradiente\\_27518076.htm#query=igreja&position=17&from\\_view=search&track=sph&uid=998d1924-eec2-4607-82f8-fb4ad695cc81](https://br.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-de-edificio-de-igreja-gradiente_27518076.htm#query=igreja&position=17&from_view=search&track=sph&uid=998d1924-eec2-4607-82f8-fb4ad695cc81)

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/almoco-de-negocios-pessoas-composicao-plana\\_6202670.htm#page=3&query=cafe%20estabelecimento%20lado%20de%20ora&position=42&from\\_view=search&track=ais&uid=1b8a9f86-404a-4c5c-9aeb-c9e2b10e839e](https://br.freepik.com/vetores-gratis/almoco-de-negocios-pessoas-composicao-plana_6202670.htm#page=3&query=cafe%20estabelecimento%20lado%20de%20ora&position=42&from_view=search&track=ais&uid=1b8a9f86-404a-4c5c-9aeb-c9e2b10e839e)

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/conjunto-de-ilustracao-do-vetor-de-policia\\_3238326.htm#page=3&query=policia%20estabelecimento%20lado%20de%20fora&position=2&from\\_view=search&track=ais&uid=aecd050c-3c77-40b4-a873-77acc82d531d](https://br.freepik.com/vetores-gratis/conjunto-de-ilustracao-do-vetor-de-policia_3238326.htm#page=3&query=policia%20estabelecimento%20lado%20de%20fora&position=2&from_view=search&track=ais&uid=aecd050c-3c77-40b4-a873-77acc82d531d)

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/conjunto-de-bandeiras-de-construcao-de-centro-medico-e-hospital-conceito-de-cuidados-de-saude-clinica-de-construcao-qualidade-de-medicina-de-saude-ilustracao-vetorial\\_10603657.htm#page=2&query=hospital%20lado%20de%20fora&position=23&from\\_view=search&track=ais&uid=804b6d46-067c-497a-984e-69baf92585b9](https://br.freepik.com/vetores-gratis/conjunto-de-bandeiras-de-construcao-de-centro-medico-e-hospital-conceito-de-cuidados-de-saude-clinica-de-construcao-qualidade-de-medicina-de-saude-ilustracao-vetorial_10603657.htm#page=2&query=hospital%20lado%20de%20fora&position=23&from_view=search&track=ais&uid=804b6d46-067c-497a-984e-69baf92585b9)

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/pessoas-adultas-silhuetas-fundo\\_4130491.htm#query=pessoas&position=28&from\\_view=search&track=sph&uid=99cc98fb-a9d1-4e66-9304-691af77c92de](https://br.freepik.com/vetores-gratis/pessoas-adultas-silhuetas-fundo_4130491.htm#query=pessoas&position=28&from_view=search&track=sph&uid=99cc98fb-a9d1-4e66-9304-691af77c92de)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/gato-domestico-cinza-fofo-com-cabelo-comprido-mostrando-sua-afeicao-por-um-cachorro-marrom-com-cabelo-comprido\\_17245925.htm](https://br.freepik.com/fotos-gratis/gato-domestico-cinza-fofo-com-cabelo-comprido-mostrando-sua-afeicao-por-um-cachorro-marrom-com-cabelo-comprido_17245925.htm)

Junto a peça de fruta à cor correspondente ao seu exterior.



Laranja



Kiwi



Banana



Morango

A.L.A2.7

Estação independente



Maçã



Pêra



Melancia



Cereja



Mirtilos



Framboesas



Ananás



Uvas



Limão



Pêssego



Romã



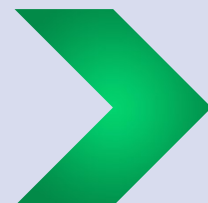
Figo



Roxo



Castanho



Verde



Laranja



Amarelo



Vermelho

Digo em voz alta o nome da fruta e a cor.

Observo.



A maçã



O ananás

Escolho três frutas e escrevo três frases, seguindo o exemplo.

Ex: A maçã é vermelha.

---

---

---

Observo o quadro de Giuseppe Arcimboldo.



Escrevo duas frases sobre o quadro.

a) \_\_\_\_\_.

b) \_\_\_\_\_.

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/figueira\\_6948748.htm#query=figo&position=9&from\\_view=search&track=sph&uuid=9a828f08-3518-4d08-8522-227ca238dffb](https://br.freepik.com/fotos-gratis/figueira_6948748.htm#query=figo&position=9&from_view=search&track=sph&uuid=9a828f08-3518-4d08-8522-227ca238dffb)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/roma-deliciosa-em-branco\\_7124437.htm#query=rom%C3%A3%20fruta&position=40&from\\_view=search&track=ais&uuid=f0682672-91b5-49a4-9e8e-29e79af3a026](https://br.freepik.com/fotos-gratis/roma-deliciosa-em-branco_7124437.htm#query=rom%C3%A3%20fruta&position=40&from_view=search&track=ais&uuid=f0682672-91b5-49a4-9e8e-29e79af3a026)



[https://br.freepik.com/fotos-gratis/fundo-gradiente-marrom\\_15667351.htm#query=castanho%20cor&position=24&from\\_view=search&track=ais&uid=c0a9684d-2448-4997-86c4-0c212a1968e2](https://br.freepik.com/fotos-gratis/fundo-gradiente-marrom_15667351.htm#query=castanho%20cor&position=24&from_view=search&track=ais&uid=c0a9684d-2448-4997-86c4-0c212a1968e2)

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/projeto-do-fundo-multicolor\\_919027.htm#query=cor%20roxo&position=1&from\\_view=search&track=ais&uid=15baa224-5c44-436f-b3e2-14ba8085a050](https://br.freepik.com/vetores-gratis/projeto-do-fundo-multicolor_919027.htm#query=cor%20roxo&position=1&from_view=search&track=ais&uid=15baa224-5c44-436f-b3e2-14ba8085a050)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/limao-em-cima-da-mesa\\_7460504.htm#query=limao%20amarelo&position=1&from\\_view=search&track=ais&uid=ab64892b-b91d-4ac1-a6ce-7fcedef5148](https://br.freepik.com/fotos-gratis/limao-em-cima-da-mesa_7460504.htm#query=limao%20amarelo&position=1&from_view=search&track=ais&uid=ab64892b-b91d-4ac1-a6ce-7fcedef5148)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/pessegos-amarelos-isolados-no-branco\\_9829868.htm#query=pessego&position=38&from\\_view=search&track=sph&uid=4a6349fd-cc48-45e8-824b-177d001a2c7b](https://br.freepik.com/fotos-gratis/pessegos-amarelos-isolados-no-branco_9829868.htm#query=pessego&position=38&from_view=search&track=sph&uid=4a6349fd-cc48-45e8-824b-177d001a2c7b)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/abacaxi\\_7460515.htm#query=ananas&position=0&from\\_view=search&track=sph&uid=25508356-a1be-4d2c-8048-597dcd359962](https://br.freepik.com/fotos-gratis/abacaxi_7460515.htm#query=ananas&position=0&from_view=search&track=sph&uid=25508356-a1be-4d2c-8048-597dcd359962)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/fundo-do-outono-uva-verde-alimentos\\_1089860.htm#query=uvras%20roxas%20no%20fundo%20branco&position=12&from\\_view=search&track=ais&uid=ee78ca59-eff1-4029-8089-4557497acb36](https://br.freepik.com/fotos-gratis/fundo-do-outono-uva-verde-alimentos_1089860.htm#query=uvras%20roxas%20no%20fundo%20branco&position=12&from_view=search&track=ais&uid=ee78ca59-eff1-4029-8089-4557497acb36)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/framboesas-vermelhas-frescas-de-vista-frontal-maduras-e-azedas-em-branco\\_9545316.htm#query=framboesas&position=1&from\\_view=search&track=sph&uid=92bd7fa6-fc3d-453f-83bf-88d2d92a00a7](https://br.freepik.com/fotos-gratis/framboesas-vermelhas-frescas-de-vista-frontal-maduras-e-azedas-em-branco_9545316.htm#query=framboesas&position=1&from_view=search&track=sph&uid=92bd7fa6-fc3d-453f-83bf-88d2d92a00a7)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/muitos-mirtilos\\_5873712.htm#page=2&query=mirtilos&position=20&from\\_view=search&track=sph&uid=2d52d586-9c10-447a-ac76-3b013fe4e633](https://br.freepik.com/fotos-gratis/muitos-mirtilos_5873712.htm#page=2&query=mirtilos&position=20&from_view=search&track=sph&uid=2d52d586-9c10-447a-ac76-3b013fe4e633)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/cerejas-vermelhas-e-pretas-sobre-fundo-branco\\_9333579.htm#query=cereja&position=13&from\\_view=search&track=sph&uid=88808e64-d004-4985-a58c-d5ff85ee3d0b](https://br.freepik.com/fotos-gratis/cerejas-vermelhas-e-pretas-sobre-fundo-branco_9333579.htm#query=cereja&position=13&from_view=search&track=sph&uid=88808e64-d004-4985-a58c-d5ff85ee3d0b)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/melancia-verde-listrada-madura-com-uma-fatia-em-uma-secao-transversal-isolada-no-fundo-branco-com-espaco-de-copia-para-texto-ou-imagens-tipo-especial-de-uma-baga-carne-rosa-doce-com-sementes-pretas-vista-lateral\\_27469866.htm#query=melancia&position=0&from\\_view=search&track=sph&uid=ded8afec-00ec-44f9-bcff-6ae087341da0](https://br.freepik.com/fotos-gratis/melancia-verde-listrada-madura-com-uma-fatia-em-uma-secao-transversal-isolada-no-fundo-branco-com-espaco-de-copia-para-texto-ou-imagens-tipo-especial-de-uma-baga-carne-rosa-doce-com-sementes-pretas-vista-lateral_27469866.htm#query=melancia&position=0&from_view=search&track=sph&uid=ded8afec-00ec-44f9-bcff-6ae087341da0)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/fruta-madura-madura-suculenta-meio-corte-pera-em-branco\\_8077960.htm#query=p&ecirc;ra%20em%20fundo%20branco&position=12&from\\_view=search&track=ais&uid=33624e7e-1cd6-4a77-88af-71575357a8cc](https://br.freepik.com/fotos-gratis/fruta-madura-madura-suculenta-meio-corte-pera-em-branco_8077960.htm#query=p&ecirc;ra%20em%20fundo%20branco&position=12&from_view=search&track=ais&uid=33624e7e-1cd6-4a77-88af-71575357a8cc)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/apple-vermelho-maduro-suculento-fresco-maduro-meio-corte-isolado\\_7916407.htm#page=2&query=p&ecirc;ra%20em%20fundo%20branco&position=12&from\\_view=search&track=ais&uid=33624e7e-1cd6-4a77-88af-71575357a8cc](https://br.freepik.com/fotos-gratis/apple-vermelho-maduro-suculento-fresco-maduro-meio-corte-isolado_7916407.htm#page=2&query=p&ecirc;ra%20em%20fundo%20branco&position=12&from_view=search&track=ais&uid=33624e7e-1cd6-4a77-88af-71575357a8cc)





[osition=44&from\\_view=search&track=ais&uuid=33624e7e-1cd6-4a77-88af-71575357a8cc](#)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/morango-isolado-no-fundo-branco-close-up\\_20987486.htm#query=morango&position=26&from\\_view=search&track=sph&uuid=822b8cb3-04ab-4743-9d47-df5fb1953e78](https://br.freepik.com/fotos-gratis/morango-isolado-no-fundo-branco-close-up_20987486.htm#query=morango&position=26&from_view=search&track=sph&uuid=822b8cb3-04ab-4743-9d47-df5fb1953e78)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/bananas-no-fundo-branco\\_990964.htm#query=banana&position=6&from\\_view=search&track=sph&uuid=e2c70aa6-fe5e-4b14-8bd5-e0358297445b](https://br.freepik.com/fotos-gratis/bananas-no-fundo-branco_990964.htm#query=banana&position=6&from_view=search&track=sph&uuid=e2c70aa6-fe5e-4b14-8bd5-e0358297445b)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/kiwis-frescos-isolados\\_8759405.htm#query=kiwi&position=0&from\\_view=search&track=sph&uid=263dae19-1ff0-42f2-9b2b-5d0a7419e8e5](https://br.freepik.com/fotos-gratis/kiwis-frescos-isolados_8759405.htm#query=kiwi&position=0&from_view=search&track=sph&uid=263dae19-1ff0-42f2-9b2b-5d0a7419e8e5)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/laranja-fresca-isolada-em-fundo-branco\\_21063982.htm#query=laranja%20fruta&position=8&from\\_view=search&track=ais&uuid=ac80dae5-5f26-48a4-8218-38d302a52ae1](https://br.freepik.com/fotos-gratis/laranja-fresca-isolada-em-fundo-branco_21063982.htm#query=laranja%20fruta&position=8&from_view=search&track=ais&uuid=ac80dae5-5f26-48a4-8218-38d302a52ae1)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/fundo-laranja-estudio-fotografico-vertical-com-vinheta-suave-fundo-gradiente-macio-pintado\\_20128673.htm#query=cor%20laranja&position=2&from\\_view=search&track=ais&uuid=0ffda90a-96d8-4d66-b268-53ba394bfc6a](https://br.freepik.com/fotos-gratis/fundo-laranja-estudio-fotografico-vertical-com-vinheta-suave-fundo-gradiente-macio-pintado_20128673.htm#query=cor%20laranja&position=2&from_view=search&track=ais&uuid=0ffda90a-96d8-4d66-b268-53ba394bfc6a)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/solido-abstrato-de-fundo-de-sala-de-parede-de-estudio-de-gradiente-amarelo-brilhante\\_18406882.htm#query=cor%20amarela&position=1&from\\_view=search&track=ais&uuid=5964ad9c-efa6-48bb-b47f-076bfa24e949](https://br.freepik.com/fotos-gratis/solido-abstrato-de-fundo-de-sala-de-parede-de-estudio-de-gradiente-amarelo-brilhante_18406882.htm#query=cor%20amarela&position=1&from_view=search&track=ais&uuid=5964ad9c-efa6-48bb-b47f-076bfa24e949)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/fundo-de-papel-vermelho-elegante-fundo-escarlata-para-decoracao-de-ferias-ou-textura-de-papel-de-design-web\\_24543762.htm#query=cor%20vermelha&position=0&from\\_view=search&track=ais&uuid=3d9231f5-63e2-4243-a402-4b44b7725157](https://br.freepik.com/fotos-gratis/fundo-de-papel-vermelho-elegante-fundo-escarlata-para-decoracao-de-ferias-ou-textura-de-papel-de-design-web_24543762.htm#query=cor%20vermelha&position=0&from_view=search&track=ais&uuid=3d9231f5-63e2-4243-a402-4b44b7725157)

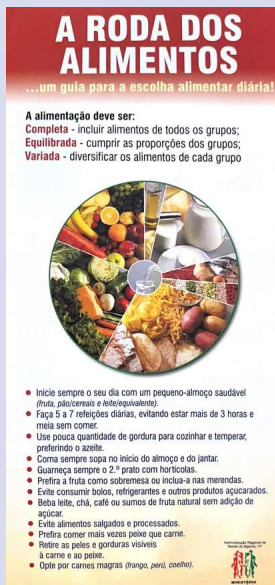
[https://br.freepik.com/fotos-gratis/quarto-vazio-de-fundo-de-estudio-abstrato-de-gradiente-verde-liso-de-luxo-com-espaco-para-seu-texto-e-imagem\\_26435819.htm#query=cor%20verde&position=6&from\\_view=search&track=ais&uuid=c52d0851-c4dd-4d41-8714-46d8cbee3bea](https://br.freepik.com/fotos-gratis/quarto-vazio-de-fundo-de-estudio-abstrato-de-gradiente-verde-liso-de-luxo-com-espaco-para-seu-texto-e-imagem_26435819.htm#query=cor%20verde&position=6&from_view=search&track=ais&uuid=c52d0851-c4dd-4d41-8714-46d8cbee3bea)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/abacaxi\\_7460515.htm#query=ananas&position=0&from\\_view=search&track=sph&uuid=34bcea5b-d59c-46c8-b129-4ea7453e0269](https://br.freepik.com/fotos-gratis/abacaxi_7460515.htm#query=ananas&position=0&from_view=search&track=sph&uuid=34bcea5b-d59c-46c8-b129-4ea7453e0269)

[https://br.freepik.com/psd-gratuitas/maca-vermelha-fresca-isolada-com-um-fundo-transparente\\_86396852.htm#query=ma%C3%A7a&position=7&from\\_view=search&track=sph&uuid=ba065cb8-37f0-49c0-b981-6ffa672a7f0f](https://br.freepik.com/psd-gratuitas/maca-vermelha-fresca-isolada-com-um-fundo-transparente_86396852.htm#query=ma%C3%A7a&position=7&from_view=search&track=sph&uuid=ba065cb8-37f0-49c0-b981-6ffa672a7f0f)



Observo a roda dos alimentos do folheto e tento responder oralmente às seguintes questões.



A.L.A2.8

Estação independente

Quantos grupos existem na roda dos alimentos?

Indica um alimento de cada grupo da roda.

Qual é o menor grupo da roda dos alimentos?

Refere o que deve ser mais consumido pelas pessoas.

Completo as frases de acordo com a informação do folheto.

Inicie sempre o seu dia com um \_\_\_\_\_.

Coma sempre \_\_\_\_\_ no início do \_\_\_\_\_ e do \_\_\_\_\_.

Prefira a \_\_\_\_\_ como sobremesa.

Evite consumir \_\_\_\_\_, refrigerantes e outros produtos açucarados.

Prefira comer mais vezes \_\_\_\_\_ que carne.



Observo o folheto sobre lanches saudáveis e analiso os exemplos do que devo privilegiar e evitar comer diariamente.



PRIVILEGIAR	MODERAR
<b>DIARIAMENTE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite meio-gordo</li> <li>Logorites naturais meio-gordos</li> <li>Queijo ou requeijão com pouca gordura</li> <li>Pão de mistura ou escuro</li> <li>Fruta</li> <li>Hortícolas - ex: tomate cereja, cenoura / pepino em palitos, alface...</li> <li>Fretos oleaginosos (nozes, amêndoas, avellãs, amendoins...) ao natural</li> <li>Manteigas 100% de frutos oleaginosos (ex: amendoins...), sem adição de sal nem açúcar</li> <li>Ovo (ex: cozido), patê enlatado (ex: atum ao natural/azeite), aves (ex: frango cozido/ grelhado/defumado)</li> <li>Cereais de pequeno-almoço sem açúcar (ex: flocos de aveia)</li> <li>Bolachas de cereais (arroz, milho, quinoa, etc...)</li> <li>Tufalidos sem cobertura</li> <li>Bebida vegetal (preferencialmente soja), fortificada com cálcio, sem adição de açúcar</li> </ul>	<b>ATÉ 1 VEZ POR SEMANA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Soma de fruta 100% ou fruta líquida</li> <li>Bolachas simples - cream cracker, marineiras</li> <li>Bolo caseiro com o mínimo de açúcar e gordura</li> <li>Pão de forma integral</li> <li>Marmelada ou compotas sem adição de açúcar</li> <li>Manteiga</li> <li>Fambre de aves (de carne cozido ou assado) com baixo teor de gordura e sal</li> <li>Leite aromatizado (ex: com chocolate)</li> <li>Logorites de aromas (com ≤ 10g de açúcar)</li> <li>Bebidas vegetais aromatizadas</li> </ul>
	<b>EVITAR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bebidas açucaradas (refrigerantes/néctares)</li> <li>Charcutaria (paio, chouriço...)</li> <li>Bolos de pastaria e comerciais</li> <li>Bolachas recheadas</li> <li>Chocolates</li> <li>Pão-de-leite, croissants</li> <li>Logorites com peptídeo ou outros com elevado teor de açúcar</li> <li>Baras de cereais comerciais</li> <li>Sobremesas lácteas</li> <li>Chocolates de barra</li> <li>"Snack" tipo como: batatas fritas, tiras de milho fritas e outros semelhantes</li> </ul>

**Incluir sempre água!**  
**Utilizar lancheira isotérmica**

Texto e imagens adaptados de Guia para lanches escolares saudáveis, DGES. Para mais informações, sugestões de menu e consultas consulte o Guia em: [alimenta.gov.pt](http://alimenta.gov.pt)  
Controlado com produtos com base na seguinte bibliografia: despacho n.º 81/2021 de 11 de Agosto e Guia para lanches escolares saudáveis, Direcção-Geral de Saúde, 2021.

A.L.A2.9

Estação da colaboração

Construo, em conjunto com a turma, um semáforo da alimentação atendendo à informação do folheto.

Observo o exemplo presente no folheto.

Recorto imagens de folhetos de supermercado e colo no lugar indicado.



Observo o exemplo.



<https://br.freepik.com/vetores-gratis/conjunto-de-vetores-de-batatas-fritas-embaladas-com-batatas-fritas-com-vermelho-branco-em-branco-vazio-caixa-do-pacote-isolada-no-fundo-comida->



[rapida\\_11061257.htm#query=batatas%20fritas%20pacote&position=40&from\\_view=search&track=ais&uuid=05d10e65-2066-4129-b81c-1ac87b339fd1](https://br.freepik.com/rapidamente/fotos-gratis/batatas-fritas-pacote_11061257.htm#query=batatas%20fritas%20pacote&position=40&from_view=search&track=ais&uuid=05d10e65-2066-4129-b81c-1ac87b339fd1)

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/sinais-de-luzes-de-stop-de-trafego\\_3886787.htm#query=semaforo&position=3&from\\_view=search&track=sph&uuid=d607f791-3e1c-4b12-abff-e63deb248e9a](https://br.freepik.com/vetores-gratis/sinais-de-luzes-de-stop-de-trafego_3886787.htm#query=semaforo&position=3&from_view=search&track=sph&uuid=d607f791-3e1c-4b12-abff-e63deb248e9a)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/filhos-do-chocolate\\_1038198.htm#query=donut%20em%20fundo%20branco&position=20&from\\_view=search&track=ais&uuid=225667d5-06d7-47b2-a79e-839a8359e8e0](https://br.freepik.com/fotos-gratis/filhos-do-chocolate_1038198.htm#query=donut%20em%20fundo%20branco&position=20&from_view=search&track=ais&uuid=225667d5-06d7-47b2-a79e-839a8359e8e0)

[https://br.freepik.com/psd-gratuitas/receitas-de-cupcake-png-isolado-em-fundo-transparente\\_81677862.htm#query=bolo&position=32&from\\_view=search&track=sph&uuid=f4f4a47f-bb2e-4a2a-932f-c36cb0a2fa0a](https://br.freepik.com/psd-gratuitas/receitas-de-cupcake-png-isolado-em-fundo-transparente_81677862.htm#query=bolo&position=32&from_view=search&track=sph&uuid=f4f4a47f-bb2e-4a2a-932f-c36cb0a2fa0a)



Observo o nome das zonas do supermercado.



A.L.A2.10

Estação do professor



Identifico no folheto as diversas zonas do supermercado.  
Recorto diversos alimentos do [folheto](#) do supermercado e colo na zona correspondente.  
Em baixo de cada zona escrevo o nome dos alimentos que escolhi.

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/vendedor-no-parque-de-diversoes-com-barra-de-madeira\\_5288843.htm](https://br.freepik.com/vetores-gratis/vendedor-no-parque-de-diversoes-com-barra-de-madeira_5288843.htm)





Leio o texto.

**Panquecas pelo ar!**  
Doce e salgadas para surpreenderes a família com um lanche feito por ti

**Vais precisar de:**

- 250 g de farinha
- 2 ovos
- 3 dl de leite
- 70 g de margarina derretida
- 1 colher de sopa de açúcar
- Margarina para untar a frigideira

A.L.A2.11

Estação do professor

Leio as palavras destacadas em voz alta.

Escrevo o nome dos ingredientes, por ordem, na imagem correspondente.












Respondo às questões.

1. Quantos ovos leva o bolo?
2. Qual é a quantidade de farinha?
3. Quantas colheres de açúcar colocamos nas panquecas?

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/dia-mundial-da-diabetes-acucar-em-uma-tigela-de-madeira-na-superficie-escura\\_10401423.htm#query=a%C3%A7ucar&position=0&from\\_view=search&track=sph&uuid=c99468da-8e19-45aa-b647-b17be94a8d66](https://br.freepik.com/fotos-gratis/dia-mundial-da-diabetes-acucar-em-uma-tigela-de-madeira-na-superficie-escura_10401423.htm#query=a%C3%A7ucar&position=0&from_view=search&track=sph&uuid=c99468da-8e19-45aa-b647-b17be94a8d66)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/colocar-farinha-para-todos-os-fins-para-fazer-massa\\_12777829.htm#query=farinha&position=18&from\\_view=search&track=sph&uuid=bb739ff3-8f07-4c36-b836-eb2b3e02412f](https://br.freepik.com/fotos-gratis/colocar-farinha-para-todos-os-fins-para-fazer-massa_12777829.htm#query=farinha&position=18&from_view=search&track=sph&uuid=bb739ff3-8f07-4c36-b836-eb2b3e02412f)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/organizacao-de-diferentes-ingredientes-para-uma-receita-deliciosa\\_12892561.htm#query=margarina&position=26&from\\_view=search&track=sph&uuid=178759e3-b901-482a-b07a-764de4af68cb](https://br.freepik.com/fotos-gratis/organizacao-de-diferentes-ingredientes-para-uma-receita-deliciosa_12892561.htm#query=margarina&position=26&from_view=search&track=sph&uuid=178759e3-b901-482a-b07a-764de4af68cb)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/leite-fresco-em-uma-caneca-e-jarro-na-mesa-de-madeira\\_10787998.htm#query=leite&position=46&from\\_view=search&track=sph&uuid=8034931d-5157-408f-91e6-316ee96d7e40](https://br.freepik.com/fotos-gratis/leite-fresco-em-uma-caneca-e-jarro-na-mesa-de-madeira_10787998.htm#query=leite&position=46&from_view=search&track=sph&uuid=8034931d-5157-408f-91e6-316ee96d7e40)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/ovos-marrons\\_7092861.htm#query=ovos&position=15&from\\_view=search&track=sph&uuid=7004a13c-2259-4c18-80b0-86b346b27d93](https://br.freepik.com/fotos-gratis/ovos-marrons_7092861.htm#query=ovos&position=15&from_view=search&track=sph&uuid=7004a13c-2259-4c18-80b0-86b346b27d93)

Observo o folheto sobre a saúde oral.



**rubrica**  
**SAÚDE ORAL**

**SAÚDE ORAL NA INFÂNCIA**

**É MUITO IMPORTANTE CUIDAR DA NOSSA SAÚDE ORAL DESDE CEDO. PORQUÊ?**

Para evitar problemas de saúde, com complicações maiores.

**A PARTIR DE QUE IDADE? Mesmo sem dentes? SIM...**

Cada idade deve ter uma rotina de limpeza diferente. Estamos cada vez mais crescidos e por isso mais cuidados a ter!

**ESCOLHER A ESCOVA IDEAL PARA TI É O 1.º PASSO. UMA BOA ESCOVA FAZ TODA A DIFERENÇA!** Macias ou médias e de tamanho adequado à tua boca.

**SABES QUANTAS VEZES AO DIA DEVES ESCOVAR OS DENTES? PELO MENOS 2 X DIA UMA OBRIGATORIA ANTES DE DEITAR.**

Enquanto dormimos, produzimos menos saliva e quase não há movimento da língua, pelo que é mais difícil eliminar os restos de comida. Se não lavarmos os dentes, estes restos de comida permanecem na boca durante a noite, servindo de alimento às bactérias.

**ATENÇÃO**

Não é preciso utilizares uma grande quantidade de pasta dentífrica para lavares bem os dentes. Na verdade, o que importa é uma correta escovagem. A pasta é colocada na ponta superior da escova e do tamanho de uma ervilha.

**DESAFIO**

**SABES QUE DEVEMOS LIMPAR TAMBÉM A NOSSA LÍNGUA E OS ESPAÇOS ENTRE DENTES?**

**OS RASPADORES DE LÍNGUA COMPLETAM A LIMPEZA DA NOSSA BOCA.** Depois de escovarmos os dentes, podemos eliminar as bactérias/restos de alimentos que estão na língua.

**VAMOS VER SE A ESCOVAGEM FOI BEM FEITA?**

O revelador de placa consegue-nos mostrar, pela cor azul que fica nos dentes, onde não conseguiste escovar bem e onde deves repetir para limpar melhor.

**No final já não encontrarás azul nenhum!**

**ONDE A ESCOVA NÃO CHEGA PARA LIMPAR, OS ESCOVILHÕES AJUDAM.** Existem de vários tamanhos.

**EM ESPAÇOS MAIS DIFÍCIS ENTRE OS DENTES, PODEMOS USAR O FIO DENTÁRIO.**

**FANTÁSTICO, MISSÃO CUMPRIDA!** Estás apto/a a ensinar aos teus amigos e familiares como despertar sorrisos. Não te esqueças que uma boa saúde oral garante uma boa saúde geral!

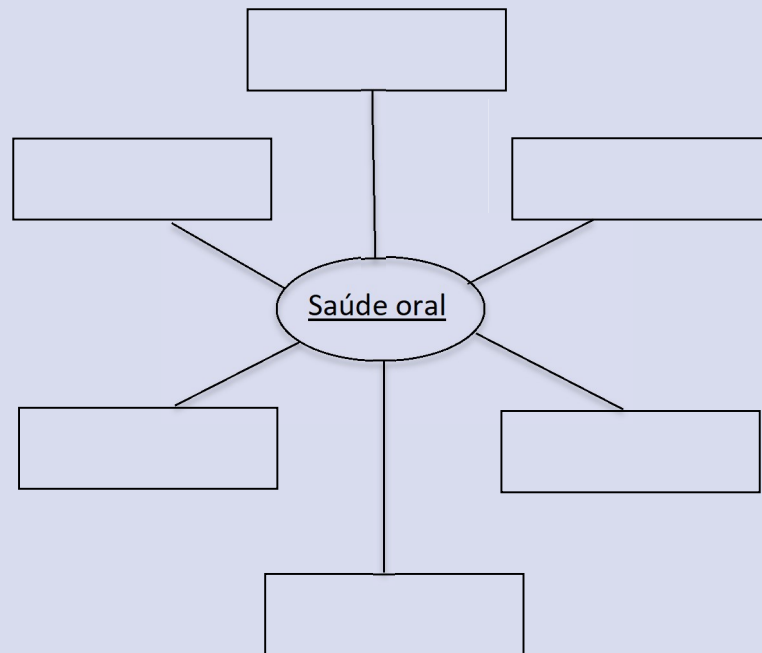
**Biofilme oral (placa bacteriana)**

**Rita Inácio**  
Farmacêutica  
Farmácia Pedro Moutinho

A.L.A2.12

Estação da colaboração

Agrupar palavras do mesmo campo lexical.

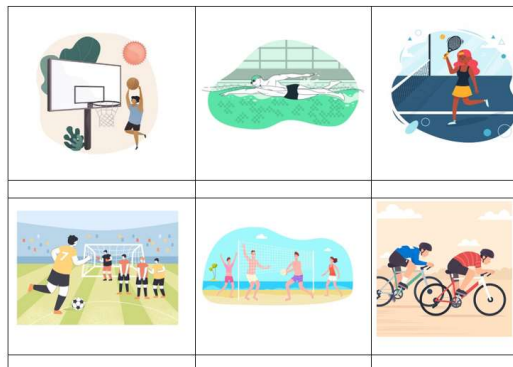




## Realizo os exercícios no MILAGE.

Indica o desporto em cada uma das imagens.

Natação / Futebol / Voleibol / Ténis / Basquetebol / Ciclismo



Observa o nome dos objetos e a respetiva imagem.



Preenche a tabela com o nome do objeto correto para a prática de cada desporto.

Modalidade	Objeto	Modalidade	Objeto
Futebol		Ténis	
Ciclismo		Voleibol	
Natação		Basquetebol	

A.L.A2.13

Estação da tecnologia

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/conjunto-realista-de-bicicletas-com-ilustracao-de-diferentes-modelos\\_13805753.htm#query=bicicleta&position=1&from\\_view=search&track=sph&uuiid=913a0fac-e066-41b6-a0ff-660430df7e6c](https://br.freepik.com/vetores-gratis/conjunto-realista-de-bicicletas-com-ilustracao-de-diferentes-modelos_13805753.htm#query=bicicleta&position=1&from_view=search&track=sph&uuiid=913a0fac-e066-41b6-a0ff-660430df7e6c)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/conceito-do-equipamento-de-esporte-da-bola-de-tenis-da-raquete\\_2997390.htm#query=raquete%20de%20tenis&position=9&from\\_view=search&track=ais&uuiid=d49d2d86-33d3-4fbb-8d7b-65c712faa10b](https://br.freepik.com/fotos-gratis/conceito-do-equipamento-de-esporte-da-bola-de-tenis-da-raquete_2997390.htm#query=raquete%20de%20tenis&position=9&from_view=search&track=ais&uuiid=d49d2d86-33d3-4fbb-8d7b-65c712faa10b)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/rede-de-volei-na-praia-durante-o-dia\\_17244224.htm#query=rede%20de%20voleibol&position=5&from\\_view=search&track=ais&uuiid=4ab79607-71a9-4b4c-99c4-224f3b471626](https://br.freepik.com/fotos-gratis/rede-de-volei-na-praia-durante-o-dia_17244224.htm#query=rede%20de%20voleibol&position=5&from_view=search&track=ais&uuiid=4ab79607-71a9-4b4c-99c4-224f3b471626)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/cesta-de-basquete-com-rede-contra-uma-parede-branca-ao-ar-livre\\_14258013.htm#query=cesto%20de%20basquete&position=0&from\\_view=search&track=ais&uuiid=9fa9619e-e948-413b-bda6-158275d0c4e2](https://br.freepik.com/fotos-gratis/cesta-de-basquete-com-rede-contra-uma-parede-branca-ao-ar-livre_14258013.htm#query=cesto%20de%20basquete&position=0&from_view=search&track=ais&uuiid=9fa9619e-e948-413b-bda6-158275d0c4e2)

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/sooccer-metal-portao-pictograma-impresao\\_2875613.htm#query=baliza&position=0&from\\_view=search&track=sph&uuid=775156ca-e18c-4506-a08f-91d34030b47f](https://br.freepik.com/vetores-gratis/sooccer-metal-portao-pictograma-impresao_2875613.htm#query=baliza&position=0&from_view=search&track=sph&uuid=775156ca-e18c-4506-a08f-91d34030b47f)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/nadador-em-close-olhando-para-a-agua\\_9901265.htm#query=touca%20para%20nata%C3%A7ao&position=11&from\\_view=search&track=ais&uuid=bfed97fa-cb89-409e-8386-bcd9f6047962](https://br.freepik.com/fotos-gratis/nadador-em-close-olhando-para-a-agua_9901265.htm#query=touca%20para%20nata%C3%A7ao&position=11&from_view=search&track=ais&uuid=bfed97fa-cb89-409e-8386-bcd9f6047962)

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-do-conceito-de-natacao\\_18352180.htm#query=nadador&position=29&from\\_view=keyword&track=sph&uuid=5436cf04-5fe7-4312-a25d-2a2dc4f08ecd](https://br.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-do-conceito-de-natacao_18352180.htm#query=nadador&position=29&from_view=keyword&track=sph&uuid=5436cf04-5fe7-4312-a25d-2a2dc4f08ecd)

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-do-conceito-abstrato-do-acampamento-de-basquete\\_13753487.htm](https://br.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-do-conceito-abstrato-do-acampamento-de-basquete_13753487.htm)

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-de-desenho-de-pessoa-jogando-padel\\_21251881.htm#from\\_view=detail\\_serie](https://br.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-de-desenho-de-pessoa-jogando-padel_21251881.htm#from_view=detail_serie)

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/jogador-de-futebol-chutando-bola-em-direcao-ao-goleiro\\_20827902.htm](https://br.freepik.com/vetores-gratis/jogador-de-futebol-chutando-bola-em-direcao-ao-goleiro_20827902.htm)

[https://br.freepik.com/vetores-premium/volei-de-verao-jovens-homens-e-mulheres-brincando-na-praia\\_38936277.htm](https://br.freepik.com/vetores-premium/volei-de-verao-jovens-homens-e-mulheres-brincando-na-praia_38936277.htm)

[https://www.freepik.com/premium-vector/bike-race-sport-illustration\\_29760405.htm](https://www.freepik.com/premium-vector/bike-race-sport-illustration_29760405.htm)



A.L.A2.14

Estação da  
colaboração

Tiro de um saco um papel para saber o tema que vou defender “ficar em casa” ou “sair para a rua”.

Preparo, com o meu grupo, uma lista de argumentos (imagens ou palavras) que defendem o nosso tema.

Escolho o porta-voz que apresentará as ideias ao grupo contrário.



Oiço o [vídeo](#) sobre os dias da semana.

A.L.A2.15

Estação do  
professor



Respondo:










Quantos dias tem a semana?

Qual é o 1.º dia da semana?

Digo em voz alta os dias da semana.

Observo o dicionário ilustrado com os alimentos saudáveis.



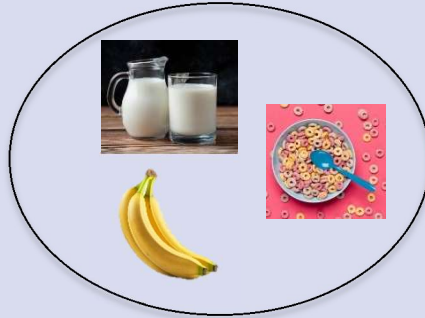
		
Leite	Iogurte	Sumo de laranja
		
Pão	Queijo fresco	Banana
		
Cenoura	Nozes	Ovo cozido
		
Cereais	Barras de cereais	Morango
		
Flocos de aveia	Fiambre	Bolachas de arroz

Crio uma ementa da semana com várias opções de pequenos-almoços saudáveis para uma atleta.

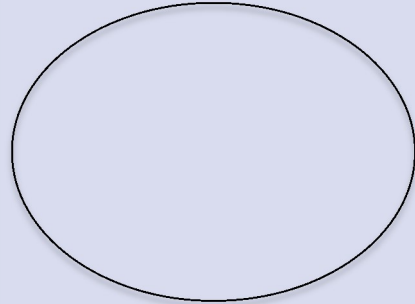


Sigo o exemplo.

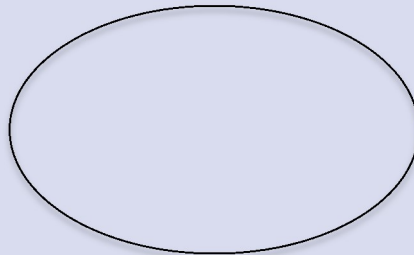
Domingo



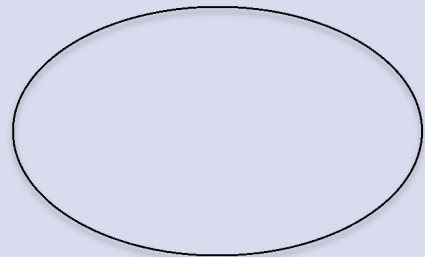
Segunda-feira



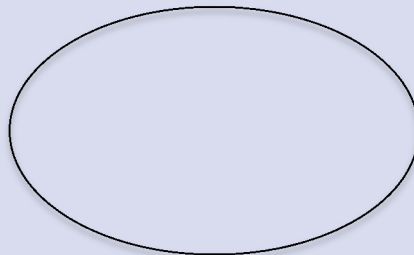
Terça-feira



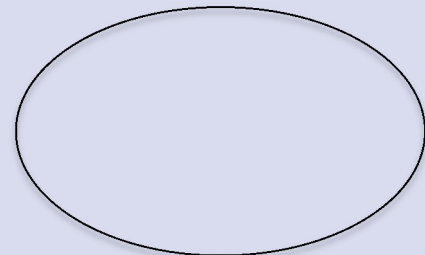
Quarta-feira



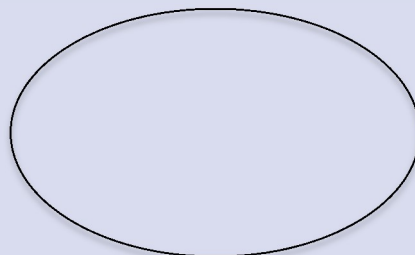
Quinta-feira



Sexta-feira



Sábado



Digo em voz alta o que a atleta vai comer em cada dia.

Sigo o exemplo: No domingo, o pequeno-almoço da atleta vai ser leite com cereais e uma banana.

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/produtos-lacteos-na-mesa-de-madeira\\_10212896.htm#query=iogurte&position=4&from\\_view=search&track=sph&uuid=dc28dd7b-12d4-4650-98a7-2a6bd38dbf9c](https://br.freepik.com/fotos-gratis/produtos-lacteos-na-mesa-de-madeira_10212896.htm#query=iogurte&position=4&from_view=search&track=sph&uuid=dc28dd7b-12d4-4650-98a7-2a6bd38dbf9c)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/leite-fresco-em-uma-caneca-e-jarro-na-mesa-de-madeira\\_10787998.htm#query=leite&position=44&from\\_view=search&track=sph&uuid=50c13a4b-9a6d-4d8c-a0ba-bd21fe64f757](https://br.freepik.com/fotos-gratis/leite-fresco-em-uma-caneca-e-jarro-na-mesa-de-madeira_10787998.htm#query=leite&position=44&from_view=search&track=sph&uuid=50c13a4b-9a6d-4d8c-a0ba-bd21fe64f757)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/delicioso-copo-de-suco-de-laranja\\_6901014.htm#query=sumo%20de%20laranja&position=2&from\\_view=search&track=ais&uuid=4435373d-ab62-4436-9abe-091f3189c4f1](https://br.freepik.com/fotos-gratis/delicioso-copo-de-suco-de-laranja_6901014.htm#query=sumo%20de%20laranja&position=2&from_view=search&track=ais&uuid=4435373d-ab62-4436-9abe-091f3189c4f1)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/closeup-tiro-de-pao-integral-caseiro-com-pedacos-de-nozes-em-uma-superficie-de-madeira\\_14257750.htm#query=pao%20escuro&position=3&from\\_view=search&track=ais&uuid=208caee9-f4cf-49b7-912d-e85e67c0bd94](https://br.freepik.com/fotos-gratis/closeup-tiro-de-pao-integral-caseiro-com-pedacos-de-nozes-em-uma-superficie-de-madeira_14257750.htm#query=pao%20escuro&position=3&from_view=search&track=ais&uuid=208caee9-f4cf-49b7-912d-e85e67c0bd94)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/fatias-de-queijo-branco-fresco-de-leite-de-vaca-na-mesa-de-madeira\\_78973760.htm#query=queijo%20fresco&position=22&from\\_view=search&track=ais&uuid=5e0ebe56-f83f-4638-8d84-68903e485ec0](https://br.freepik.com/fotos-gratis/fatias-de-queijo-branco-fresco-de-leite-de-vaca-na-mesa-de-madeira_78973760.htm#query=queijo%20fresco&position=22&from_view=search&track=ais&uuid=5e0ebe56-f83f-4638-8d84-68903e485ec0)

[https://br.freepik.com/psd-gratuitas/banana-isolada-sobre-fundo-transparente\\_87330389.htm#query=fruta&position=2&from\\_view=search&track=sph&uuid=14a2056a-f0f4-4a95-9acf-5806fcbbe930](https://br.freepik.com/psd-gratuitas/banana-isolada-sobre-fundo-transparente_87330389.htm#query=fruta&position=2&from_view=search&track=sph&uuid=14a2056a-f0f4-4a95-9acf-5806fcbbe930)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/diferentes-cortes-de-cenoura-em-tigelas\\_17110335.htm#query=cenoura&position=40&from\\_view=search&track=sph&uuid=0519ac59-c147-4032-9ef7-09e254f85d25](https://br.freepik.com/fotos-gratis/diferentes-cortes-de-cenoura-em-tigelas_17110335.htm#query=cenoura&position=40&from_view=search&track=sph&uuid=0519ac59-c147-4032-9ef7-09e254f85d25)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/vista-superior-de-nozes-em-uma-tigela-no-rustico\\_8446484.htm#query=nozes&position=6&from\\_view=search&track=sph&uuid=0e61d6c4-027b-4f08-b9e9-4c7eabb7c28d](https://br.freepik.com/fotos-gratis/vista-superior-de-nozes-em-uma-tigela-no-rustico_8446484.htm#query=nozes&position=6&from_view=search&track=sph&uuid=0e61d6c4-027b-4f08-b9e9-4c7eabb7c28d)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/ovos-cozidos-em-uma-tigela-decorada-com-folhas-de-salsa\\_6801251.htm#query=ovo%20cozido&position=0&from\\_view=search&track=ais&uuid=b6da5a6d-2232-4b25-9f34-a2422d909d1f](https://br.freepik.com/fotos-gratis/ovos-cozidos-em-uma-tigela-decorada-com-folhas-de-salsa_6801251.htm#query=ovo%20cozido&position=0&from_view=search&track=ais&uuid=b6da5a6d-2232-4b25-9f34-a2422d909d1f)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/cereal-colorido-em-uma-tigela-azul-com-vista-superior-da-colher\\_6086276.htm#query=cereais%20pequeno%20almo%C3%A7o&position=13&from\\_view=search&track=ais&uuid=4520aa41-02da-45cf-a413-0f29dc9931bf](https://br.freepik.com/fotos-gratis/cereal-colorido-em-uma-tigela-azul-com-vista-superior-da-colher_6086276.htm#query=cereais%20pequeno%20almo%C3%A7o&position=13&from_view=search&track=ais&uuid=4520aa41-02da-45cf-a413-0f29dc9931bf)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/vista-superior-lanchonetes-com-avelas\\_8810593.htm#query=barra%20de%20cereais&position=0&from\\_view=search&track=ais&uuiid=26bfa640-e38f-4cbd-bac4-f4bb1bb2aac2](https://br.freepik.com/fotos-gratis/vista-superior-lanchonetes-com-avelas_8810593.htm#query=barra%20de%20cereais&position=0&from_view=search&track=ais&uuiid=26bfa640-e38f-4cbd-bac4-f4bb1bb2aac2)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/close-up-de-morangos-maduros-frescos-isolados-em-uma-superficie-branca\\_20949014.htm#query=morango&position=7&from\\_view=search&track=sph&uuiid=773f1e80-8df5-4782-a9c5-041f29fd54ea](https://br.freepik.com/fotos-gratis/close-up-de-morangos-maduros-frescos-isolados-em-uma-superficie-branca_20949014.htm#query=morango&position=7&from_view=search&track=sph&uuiid=773f1e80-8df5-4782-a9c5-041f29fd54ea)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/tigela-de-aveia-com-colher-em-cima-da-mesa\\_5926382.htm#query=flocos%20de%20aveia&position=1&from\\_view=search&track=ais&uuiid=474b1ef0-8c31-42e7-956d-5f4e2220c22d](https://br.freepik.com/fotos-gratis/tigela-de-aveia-com-colher-em-cima-da-mesa_5926382.htm#query=flocos%20de%20aveia&position=1&from_view=search&track=ais&uuiid=474b1ef0-8c31-42e7-956d-5f4e2220c22d)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/vista-superior-do-sanduique-de-bacon-e-tomate-com-espaco-de-copia\\_9700121.htm#query=ham&from\\_query=fiambre&position=1&from\\_view=search&track=sph&uuiid=cb85ed87-b7f3-44ac-9277-51488f1be2cc](https://br.freepik.com/fotos-gratis/vista-superior-do-sanduique-de-bacon-e-tomate-com-espaco-de-copia_9700121.htm#query=ham&from_query=fiambre&position=1&from_view=search&track=sph&uuiid=cb85ed87-b7f3-44ac-9277-51488f1be2cc)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/uma-pilha-de-bolos-de-arroz-tufado-na-bandeja-de-madeira-na-superficie-de-marmore\\_14622389.htm#query=bolachas%20de%20arroz&position=0&from\\_view=search&track=ais&uuiid=6d2d6607-0a0e-4b54-a383-c305b70d233d](https://br.freepik.com/fotos-gratis/uma-pilha-de-bolos-de-arroz-tufado-na-bandeja-de-madeira-na-superficie-de-marmore_14622389.htm#query=bolachas%20de%20arroz&position=0&from_view=search&track=ais&uuiid=6d2d6607-0a0e-4b54-a383-c305b70d233d)