



Domínio Língua - 2.º ANO

Vamos crescer!

Livro Estudante

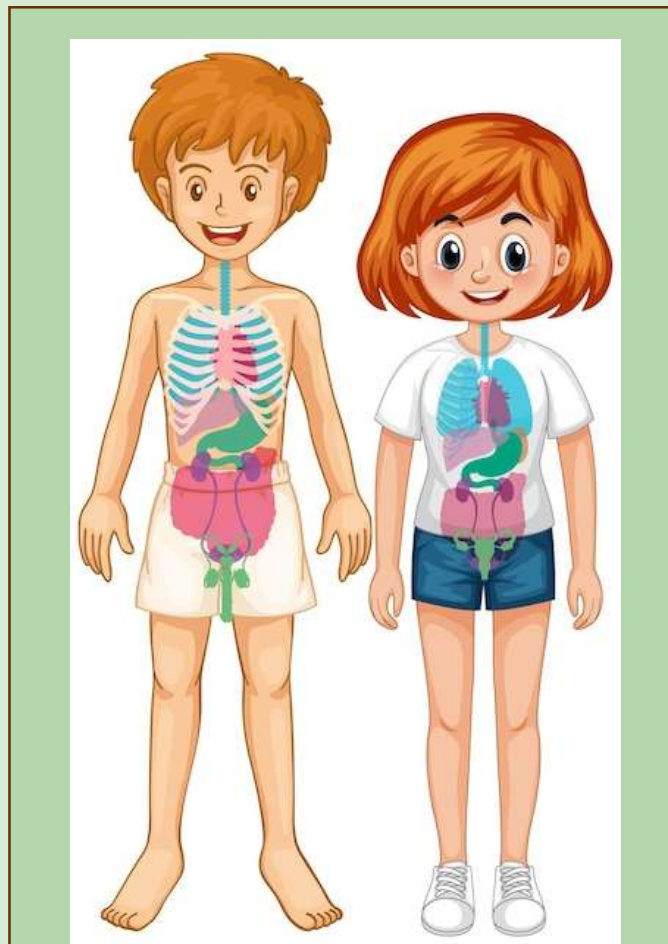


Minidicionário ilustrado do corpo humano.

Em grupo, colo numa cartolina A3 o desenho abaixo e coloco as legendas de cada parte do corpo, usando o vocabulário que que o/a professor/a exemplifica.

A.L.N.1

Estação
Professor



a cabeça	os membros
os olhos	o tronco
as orelhas	o nariz
a boca	o pescoço
os pulmões	o coração
a barriga	os braços
as pernas	as mãos
os joelhos	o estômago
os rins	o dedo
os pés	

https://br.freepik.com/vetores-gratis/orgao-interno-do-diagrama-corporal_12356276.htm#query=contorno%20do%20corpo%20humano%20para%20alunos%20completa%20rem%20com%20org%C3%A3os&position=5&from_view=search&track=ais&uuid=d7b81033-af4f-4faf-9cbb-8f0e6bec1ae5



Visualizo o vídeo da música “Corpo humano”, de Sónia Araújo, sobre as partes do corpo humano; leio a letra da música que o professor projeta, enquanto canto, faço os gestos que o professor exemplifica.



https://youtu.be/X33G744iu0A?si=SlbF1vOsmq_nyIsh

A.L.N.2

Estação da
colaboração

Refrão:

Cabeça, tronco e membros,

Três partes do corpo humano,

Cabeça, tronco e membros,

Assim é o corpo humano.

Dois **olhos** para ver,

Um **nariz** para cheirar.

Duas **orelhas** para ouvir,

Uma **boca** para falar.

Refrão

Um **pescoço** elegante,

Dois **pulmões** para respirar.

Um **coração** a dar o ritmo

E a **barriga** a roncar.

Refrão

São dois **braços** e duas **mãos**,

Dedo a **dedo** conto até dez.

Duas **pernas** e dois **joelhos**,

Com mais dez dedos dos **pés**.

Refrão



Ouço a música e completo a letra com o vocabulário do corpo humano.
Completo a letra da música, escrevendo as palavras em falta:

Refrão:

**Cabeça, tronco e membros,
Três partes do corpo humano,
Cabeça, tronco e membros,
Assim é o corpo humano.**

Cabeça	membros
corpo	tronco
humano	olhos
nariz	orelhas

boca	pescoço
pulmões	coração

barriga	braços
pernas	mãos
joelhos	dedo
pés	

Dois _____ para ver,

Um _____ para cheirar.

Duas _____ para ouvir,

Uma _____ para falar.

Refrão

_____, tronco e _____,

Três partes do _____ humano,

Cabeça, _____ e membros,

Assim é o corpo _____.

Um _____ elegante,

Dois _____ para respirar.

Um _____ a dar o ritmo

E a _____ a roncar.

Refrão

São dois _____ e duas _____,

Dedo a _____ conto até dez.

Duas _____ e dois _____,

Com mais dez dedos dos _____.

Refrão

No MILAGE, ouço o áudio, escrevo no desenho a palavra correspondente do corpo da menina. Não esqueço o determinante artigo definido, como no exemplo dado.



1. a cabeça		6. _____
2. _____		7. _____
3. _____		8. _____
4. _____		9. _____
5. _____		10. _____

A.L.N.3

Estação da Tecnologia

Resposta:

a cabeça	a orelha	a mão	os lábios	a perna
o nariz	a boca	o olho	o braço	o pé

https://www.freepik.com/free-vector/cartoon-kids-body-part-collection_17806755.htm#query=human%20body%20explained%20to%20children&position=11&from_view=search&track=ais&uuid=9329acdf-a3ff-410a-84a2-ee4681bd6b0b

A.L.N.4

Estação da
colaboração

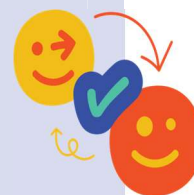
Com um/uma colega, faço o jogo para identificar nos *flashcards* as ações e sentidos relacionados com a imagem, no *wordwall.net*. Posso usar o qrcode ou o link.



[wordwall.net/pt/resource/66916652](https://www.wordwall.net/pt/resource/66916652)

https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-5-senses-illustration_36295448.htm#page=2&query=human%20body%20explained%20to%20children&position=13&from_view=search&track=ais&uid=90099458-172f-449a-9818-2e954a3e9870

Faço um diálogo, com o/a meu/minha colega, com perguntas e respostas.



*O que podemos fazer com a boca?
Com a boca podemos falar e sorrir.*

Vocabulário:

as orelhas, os olhos, o nariz, os dentes, os braços, as mãos, as pernas, os pés

cheirar, ver, mastigar, tocar, abraçar, estar de pé, ouvir, caminhar

Completo as frases:



O que podemos fazer com **a mão**?

Com a mão podemos _____

O que podemos fazer com **o braço**?

Com o braço podemos _____

O que podemos fazer com **o pé**?

Com o pé podemos _____

O que podemos fazer com **a orelha**?

Com a orelha podemos _____

O que podemos fazer com **o nariz**?

Com o nariz podemos _____

O que podemos fazer com **os olhos**?

Com os olhos podemos _____

O que podemos fazer com **os dentes**?

Com os dentes podemos _____

O que podemos fazer com **as pernas**?

Com as pernas podemos _____

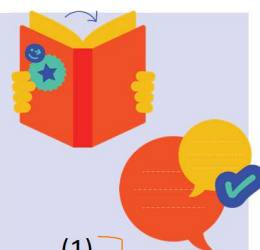
Completo a frase com outras
palavras, por exemplo: a cabeça,
o dedo, a boca...

pensar, ler, indicar, falar, comer

...

Com _____, eu posso ...

Leio o poema com um/uma colega.



Os órgãos dos sentidos

- Somos o que vemos, ouvimos e sentimos. (1)
- Também somos o que cheiramos e saboreamos. (2)
- A nossa vida é sempre a soma (3)
- daquilo que os nossos órgãos (4)
- nos permitem saber e sentir (5)
- sobre o mundo que nos rodeia, (6)
- seja na manhã limpa e clara (7)
- seja à luz da lua cheia. (8)

Verso -
cada uma
das linhas
do poema

8
versos

A.L.N.5

Estação da
colaboração

Os órgãos dos nossos sentidos
são lanternas e faróis
que nos iluminam o caminho
e nos dizem para onde vamos
e se são certas as escolhas que fazemos
como na hora de escolher
os poemas que aprendemos
e os sonhos em que nunca envelhecemos.

José Jorge Letria, texto inédito, 2017

(PLIM, Português, Texto, 2017)



Nos versos sublinhados do poema, identifico os sentidos do corpo humano:

OLFATO - VISÃO - TATO - PALADAR - AUDIÇÃO.

Escrevo o sentido a que se refere cada palavra.

Somos o que...	Também somos o que...
vemos <u> VISÃO </u>	cheiramos <u> </u>
ouvimos <u> </u>	saboreamos <u> </u>
sentimos <u> </u>	

Reescrevo os seis primeiros versos (de 1 a 6), começando por “Eu”, usando as palavras:

vejo, ouço, sinto, sou, cheiro, saboreio, a minha, os meus, me permitem, me rodeia.

Eu sou o que _____, _____, _____.

Também _____

A _____

daquilo _____

sobre _____

Coloco os **determinantes artigos definidos**, no singular ou plural, masculino ou feminino (**o, a, os, as**):



___ vida	___ órgãos	___ manhã	___ lua cheia
___ segunda-feira	___ sábado	___ sexta-feira	___ domingo

Identifico nos versos seguintes **as partes do dia** que representam e completa o quadro com a parte do dia que não está presente no texto:

	Partes do dia	Partes do dia
“na manhã limpa e clara”	a _____	De _____
	a tarde	À tarde
“à luz da lua cheia”	a _____	À _____

Relembro **os dias da semana** e do **fim de semana**:

Dias da semana	Fim de semana
a segunda-feira	o sábado
a terça-	o
a -feira	
a -feira	
a -feira	

Para indicar a minha rotina:

Eu almoço na cantina da escola, **à segunda-feira**.

= *Eu almoço na cantina da escola, **todas as segundas-feiras***

Eu visito a minha família, **ao domingo**.

= *Eu visito a minha família, **todos os domingos***.

Uso à ou ao antes do dia da semana.

Escrevo uma frase com:

- uma atividade: *canto, nado, jogo futebol, viajo, ajudo, ando de bicicleta, corro, escrevo, ...*

- o dia da semana ou fim de semana – segunda-feira, sábado...; a parte do dia - *de manhã, à tarde, à noite...*

Exemplo: ***Eu jogo ténis os meus amigos, ao domingo, de manhã.***

Eu _____

Agora, com o/a colega coloco os seguintes versos pela ordem que prefiro para construir um poema.



No corpo, temos a pele para nos proteger,

E os ossos dão o apoio para nos levantar.

Os músculos ajudam a mover,

Com o coração, podemos viver!

Os olhos, as cores brilhantes podem ver,

O nariz, as flores no ar, pode cheirar.

Com as mãos, podemos tocar,

Com a boca, a fruta podemos saborear,

O nosso corpo é incrível, vamos festejar!

A.L.N.6

Estação da colaboração

Escrevo cada verso com uma cor diferente, em seguida, **leio** para praticar e **gravo** a leitura do poema, com o/a colega.



A.L.N.7

Estação independente

No **wordwall** faça as palavras cruzadas, com o nome dos órgãos:



wordwall.net/pt/resource/67687666

Em seguida, coloco os nomes dos órgãos ou partes do corpo, no espaço em branco. Depois, ligo os órgãos com a sua função correspondente:

Os pulmões - O coração - O estômago – Os rins



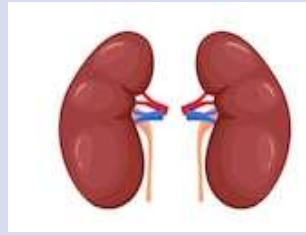
- Função: permite **bombear** o sangue, para (o sangue) chegar a todo o corpo, levado pelas artérias.



- Função: relacionada com a **respiração**; permitem captar o oxigénio.



- Função: são como um **filtro** que separa do sangue as substâncias a eliminar, purificando o sangue e produzindo urina.



- Função: com o suco gástrico **transforma** o bolo alimentar numa massa que se chama quimo.

https://www.freepik.com/free-vector/human-internal-organs-set_6168555.htm#page=2&query=human%20organs%20and%20human%20body&position=21&from_view=search&track=ais&uuid=31a05818-a667-4fd7-a3bb-ad609759e9fd

A.L.N.8

Estação da
Tecnologia

Vejo novamente os vídeos e tomo nota das palavras-chave.

<https://ensina.rtp.pt/artigo/sabes-para-que-servem-os-ossos/>

<https://ensina.rtp.pt/artigo/o-que-sao-os-musculos/>

Realizo as tarefas no MILAGE



Leio a informação seguinte sobre os músculos e os ossos.



O corpo humano tem **os músculos** que ajudam nos **movimentos** e **estabilidade** do esqueleto e **preenchimento** do corpo.

O **esqueleto** dá forma e sustenta o corpo. **Os ossos** **protegem os órgãos internos** e são importantes para os **movimentos**, em conjunto com os músculos e as articulações.

Seleciono a opção correta.

Os músculos ajudam a

- a) pensar
- b) nos movimentos e na estabilidade
- c) ver
- d) respirar

A função dos músculos no nosso corpo

- a) respirar melhor
- b) controlar o pensamento
- c) movimentar o corpo
- d) fazer música

Para ajudar a tornar os músculos mais fortes, devemos

- a) comer muitos doces
- b) ver televisão o dia todo
- c) dormir em excesso
- d) praticar desportos regularmente

Resposta: b, c, d
Seleciono a opção correta.

Uma das funções dos ossos no nosso corpo é

- a) produzir energia
- b) proteger os órgãos internos
- c) fazer o cabelo crescer
- d) controlar a temperatura do corpo

Os ossos também são importantes para

- a) os movimentos, com os músculos e as articulações
- b) a digestão
- c) pensar
- d) Ler

Temos no nosso corpo

- a) 206 ossos
- b) 100 ossos
- c) 300 ossos
- d) 50 ossos

Resposta: b, a, a



Leio a informação sobre os determinantes artigos.

Os determinantes artigos escrevem-se antes de um nome.

Determinantes artigos definidos Indica quem/o que já é identificado. ex. A Ana está no jardim.	o, a, os, ,as
Determinantes artigos definidos e indefinidos Indica quem/ o que não é identificado. Ex. Uma menina está no jardim.	um, uma, uns, umas

Leio novamente o texto sobre os ossos.



O esqueleto dá forma e sustenta o corpo. **Os ossos protegem os órgãos internos** e são importantes para os **movimentos**, em conjunto com os músculos e as articulações.

Vamos praticar:

Retira do texto os determinantes artigos definidos e os nomes que acompanham.

Exemplos: *o corpo; os músculos.*

Resposta: o esqueleto, os ossos, os órgãos internos, os movimentos, os músculos, as articulações

https://www.freepik.com/free-vector/girl-body-anatomy-cartoon-medical-female-human-body-structure-muscular_2238504.htm#query=human%20body%20systems%20for%202%C2%BA%20ano%20ensino%20b%C3%A1sico&position=24&from_view=search&track=ais&uid=450d79eb-8b39-4923-aebc-211951a0d1dd#position=24&query=human%20body%20systems%20for%202%C2%BA%20ano%20ensino%20b%C3%A1sico

A.L.N.9

Estação da
Tecnologia

Faço o exercício no Milage.
Identifico a atividade física e coloco o número na foto correspondente.



1. correr
2. saltar à corda
3. jogar à bola
4. explorar o campo
5. montar um lego
6. fazer jogos

https://www.freepik.com/free-photo/group-active-kids-playing-football-grass-city-park-full-length-back-view-childhood-outdoor-activity-concept_11297988.htm#query=kids%20playing&position=34&from_view=keyword&track=ais&uid=e5f4746c-4973-4e01-9ca3-723bb3b27f0c
https://www.freepik.com/free-photo/full-shot-girl-jumping-rope_17808646.htm#query=kids%20playing&position=46&from_view=keyword&track=ais&uid=80cd2eeb-0c82-406e-9842-aca7d7f5cedc
https://www.freepik.com/free-photo/group-kids-running-grass-together-having-race-park-back-view-full-length-children-outdoor-activity-concept_11297990.htm#query=kids%20playing&position=43&from_view=keyword&track=ais&uid=c5f47e96-f1de-40e9-85d2-d9e03e298a68
https://www.freepik.com/free-photo/front-view-children-playing-together-kindergarten_9571083.htm#query=kids%20playing&position=39&from_view=keyword&track=ais&uid=b3ccdd49-90dd-44db-a2f1-1a297a883a77#position=39&query=kids%20playing
https://www.freepik.com/free-photo/children-playing-with-lego-playing-room_5911003.htm#page=2&query=kids%20playing%20with%20lego&position=11&from_view=search&track=ais&uid=ef291f8a-639a-41b6-b59d-4d3277385960
<https://www.freepik.com/search?format=search&page=2&query=kids+playing+outside&type=photo#uid=70e59638-9ee4-4028-9aa8-9d2129d6d896>









Ligo a informação da coluna e B, de acordo com as imagens:

A	B
Eles jogam	no chão
Eles saltam	à bola no parque.
Eles correm	um lego
Eles brincam	o campo .
Eles montam	à corda
Eles exploram	no jardim.

Respostas:

- Eles jogam à bola no parque.
- Eles saltam à corda.
- Eles correm no jardim.
- Eles brincam no chão.
- Eles montam um lego.
- Eles exploram o campo.

Liga a imagem à palavra correspondente:

	Tu	
	Eu	
	Ela	
	Ele	
	Eles	
	Nós	

Nota: Usamos “Tu” no uso da língua informal ex. Tu jogas à bola.

Usamos “Você”, “o senhor”, “a senhora” no uso da língua formal ex. Você joga à bola.



Completo as frases com a informação da coluna ao lado:

Eu jogo à bola no parque.

Tu _____

Ele _____

Ela _____

Nós _____

Eles _____

jogas à bola no parque.

jogamos à bola no parque.

joga à bola no parque.

jogam à bola no parque.

joga à bola no parque.



Leio o texto.



A importância da higiene

A higiene é muito importante para manter o nosso corpo saudável e feliz. Ela inclui cuidar do nosso corpo e do ambiente à nossa volta. **Devemos lavar as mãos, escovar os dentes, tomar banho e limpar o lugar onde vivemos** são algumas das coisas que fazem parte da higiene.

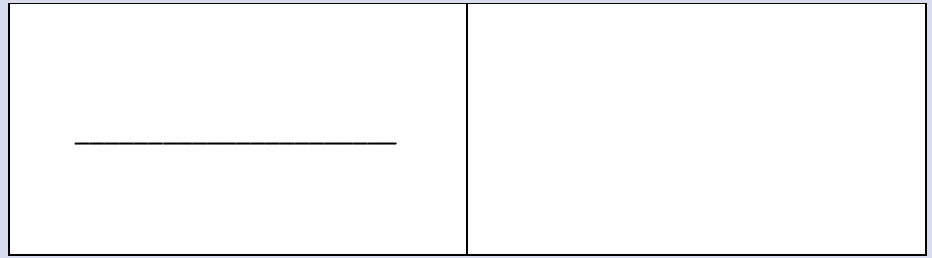
Completo o quadro com a informação do texto sobre hábitos de higiene. Depois pesquisei mais duas recomendações (e também duas fotos ou desenhos) e coloco no quadro.



A.L.N.10

Estação Independente

<p>_____</p>	
<p>_____</p>	
<p>_____</p>	
<p>_____</p>	
<p>_____</p>	



https://www.freepik.com/free-photo/side-view-person-washing-hands-sink_9165812.htm#query=lavar%20as%20m%C3%A3os&position=0&from_view=search&track=ais&uid=0cdeaede041-4a13-90fc-5ff0c247f08a

https://www.freepik.com/free-photo/woman-white-robe-holding-toothbrush-with-paste_14091333.htm#query=escovar%20os%20dentes&position=39&from_view=search&track=ais&uid=ee855bad602b-4314-8240-14b68210805e

<https://www.freepik.com/search?format=search&query=o%20duche%20&type=photo>

https://www.freepik.com/free-photo/smiley-boy-cleaning-table_7041180.htm#query=crian%C3%A7a%20a%20limpar%20o%20quarto&position=27&from_view=search&track=ais&uid=c9f7919b-496a-4afe-9621-783df8403c81

Vocabulário:

Partes do dia	➔	as refeições
de manhã	-	o pequeno-almoço
à tarde	-	o almoço
à tarde	-	o lanche
à noite	-	o jantar



Expressões de tempo: Antes de ≠ Depois de

Escrevo frases a partir das expressões nas imagens: **lavar as mãos, escovar os dentes, tomar banho e limpar...**

Exemplo:

a. *Eu lavo as mãos, antes do almoço*

- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

Por fim, escrevo as frases como recomendação a um/uma colega.

Exemplo:

a. *Tu deves lavar as mãos, antes do almoço*

- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

Faço um cartaz organizando a informação sobre os **comportamentos corretos** e os benefícios e os **comportamentos de risco** e os riscos. Posso acrescentar mais frases. No final, ilustro com desenhos ou recortes.

Pela minha saúde devo...

Comportamentos corretos	Benefícios
a. Lavar as mãos com água e sabão.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mantém a pele limpa e saudável 2. Ajuda a prevenir doenças 3. Mantém os dentes saudáveis 4. Organiza o espaço e evita acidentes
b. Escovar os dentes depois de cada refeição.	
c. Guardar os brinquedos, depois de brincar.	
d. Tomar banho todos os dias (usar sabonete/gel e água morna).	
...	

O que não devo...

Comportamentos de risco	Consequências
a. Não tomar banho todos os dias. _____	<ol style="list-style-type: none"> 1. A pele do corpo fica com mau cheiro 2. O espaço fica confuso e desorganizado 3. Aumenta o risco de problemas nos dentes, como a cárie. 4. Pode causar doenças e infeções
b. Não lavar as mãos com água e sabão. _____	
c. Comer muitos doces e não lavar os dentes. _____	
d. Deixar os brinquedos no chão. _____	



O professor mostra dois exemplos de boletim de saúde infantil e juvenil e pergunta aos alunos sobre a finalidade desse documento.

Ex.: Já viram estes livros antes? Onde?

Quando necessitamos de mostrar este documento?

Que informação têm na identificação (nome, data e hora de nascimento, filiação, naturalidade, residência, informação sobre centro de saúde e médico)? E nas páginas seguintes (peso, altura, desenvolvimento e crescimento, vacinação, comportamento, problemas de saúde e medicação, alimentação e estilo de vida, etc...)

A.L.N.11

Estação Professor

É importante ter estes documentos?

Por que razão um é azul e o outro é rosa?

O boletim deve ser preenchido até que idade?

Quem preenche estes livros?



A.L.N.12

Estação independente

Preencho a identificação com a ajuda do meu cartão de cidadão.



Identificação

Nome: _____

Data de nascimento: ____/____/____ _____ horas (opcional)

Filiação: _____

Naturalidade e nacionalidade: _____

Residência (Morada opcional): _____

https://www.freepik.com/free-vector/id-card-illustration_2346666.htm#query=cart%C3%A3o%20cidad%C3%A3o&position=1&from_view=search&track=ais



O professor mostra diversos panfletos sobre a vacinação para analisar com os alunos e falar sobre a importância da vacinação para combater as doenças. Conversa igualmente sobre as instituições e serviços que contribuem para o bem-estar das populações (hospital, centro de saúde, quartel bombeiros, esquadra da polícia, etc....)

A.L.N.13

Estação
Professor



<https://www.arsalgarve.min-saude.pt/agenda/semana-europeia-da-vacinacao-2023-cada-dose-conta-vacinados-estamos-mais-protetidos/>



<https://www.arsalgarve.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/2/2023/04/Semana-Europeia-da-Vacinacao-2023-post-2.jpg>



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them [Project Number: 2022-1-CY01-KA220-HED-000088107].

A.L.N.14

Estação Tecnológica



Faço as atividades no Milage.

Vejo o vídeo duas vezes e respondo à ficha de trabalho.

<https://ensina.rtp.pt/artigo/visiokids-vacinas/>

Depois de ver o vídeo, seleciono a opção correta:

O Bit está ...

- a. deitado
- b. a brincar
- c. sentado
- d. a comer

A mãe quer levar o Bit ..

- a. às vacinas
- b. para outra escola
- c. ao museu
- d. ao supermercado

O Bit tem dentro da mala...

- a. sapatos
- b. roupa
- c. gel duche
- d. canetas e lápis

O Bit primeiro está...

- a. contente
- b. a chorar
- c. a cantar
- d. com medo

O Bit quer morar...

- a. na casa da amiga
- b. no quarto
- c. na cozinha
- d. no sótão

Respostas: c, b, d, a, d

A.L.N.15

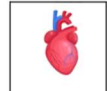
Estação da
Tecnologia



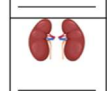
Realizo a tarefa no Milage.

Identifico a palavra que falta em cada frase e coloco a letra respetiva nas imagens:

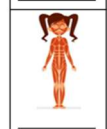
_____ é responsável por bombear o sangue para todo o corpo, leva oxigénio e nutrientes aos órgãos.



_____ são importantes na filtragem de resíduos do sangue e na regulação do equilíbrio de água no corpo.



Devemos praticar atividades físicas, para ter _____ saudáveis e flexíveis.



A _____ é uma medida para prevenir doenças e proteger a saúde pública.

O uso correto dos _____, especialmente dos antibióticos, é importante para evitar resistência às bactérias.



Devemos ter atitudes e comportamentos que promovam o nosso _____.

Para ter _____, é importante evitar o consumo exagerado de doces.



A - O coração	B- Os rins	C- músculos
D- vacinação	F - medicamentos	G- bem-estar físico e psicológico
H- saúde		

A.L.N.16
Estação
colaborativa

A. Ouço a canção sobre a alimentação.
Somos TOP! - Canção da alimentação, da Porto Editora
<https://www.youtube.com/watch?v=9mZOgU8YUBk>

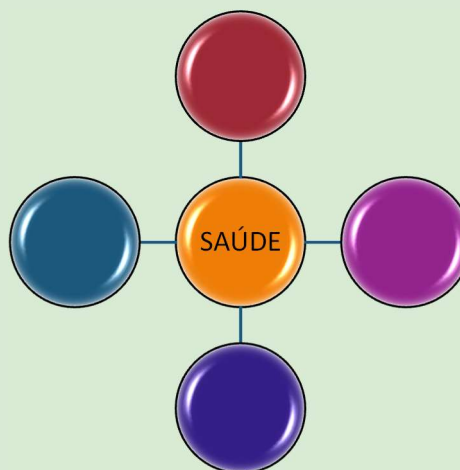


B. Leio em voz alta os alimentos presentes na música e escrevo o artigo (o,a) em falta :

___ peixe	___ leite	___ arroz	___ massa
___ carne	___ iogurte	___ pão	



C. Em grupo, faço o levantamento do vocabulário sobre o tema para um mapa de conceitos para SAÚDE (Smart Art do word)



O grupo observa os folhetos e discute sobre hábitos de vida saudável e identifica alimentos com benefícios para a saúde e os alimentos que são prejudiciais. Destaca a importância da alimentação e atividade física para ter saúde e para crescer.



<https://www.cm-lagoa.pt/viver/desporto/oferta-desportiva/municipal/crescer-programa-municipal-das-boas-praticas-infantis-e-combate-ao-sedentarismo>



https://www.freepik.com/free-vector/flat-diet-template-with-peach-pear-apple-carrot-broccoli-strawberry-plate-fork-knife-illustration_11060601.htm#fromView=search&page=1&position=38&uid=6d68cd9d-6b90-4f6b-a4de-0ab7200693cf



A.L.N.17

Estação
Independente

A. **Pesquise** e escrevo o nome de:

- **1 produto local** – para mostrar a importância de escolher alimentos produzidos localmente (para reduzir a pegada de carbono).
- **1 alimento de cada estação** – consumir alimentos da estação (mais ecológico).

NOTA:

Para contribuir de forma positiva para o Meio Ambiente devo:

- Reduzir o desperdício:** a importância de comprar apenas o necessário para evitar desperdícios.
- Usar embalagem sustentável:** dar preferência a produtos sem embalagem, com embalagens recicláveis ou reutilizáveis.

Elaboro uma ementa, para todas as refeições: o pequeno-almoço, o almoço, o lanche, o jantar



<p>Pequeno-almoço</p> <p>Almoço</p> <p>Lanche</p> <p>Jantar</p>
