



TURMA IMBATÍVEL

JUNTOS MUDAMOS O MUNDO

Ficha de Atividades

Vida Saudável



1º Ciclo



Mais para si.

Ficha de Atividades - Vida Saudável

1.º Ciclo de Ensino Básico

NOME : _____

DATA : / / _____

Desafio 01

Lê com atenção as seguintes frases.



As **frutas** e os **hortícolas** têm vitaminas que protegem o corpo das doenças.



A **água** é uma fonte de proteção, pois ajuda na eliminação de substâncias tóxicas.



O **pão**, a **massa**, o **arroz** e as **batatas** são a principal fonte de energia.

De seguida, **completa os espaços com as palavras que faltam.**

Palavras que faltam: **energia, tóxicas, protegem, água, frutas, batata, frutas.**

Alimentos

A sua importância

01. A _____ ajuda a eliminar substâncias _____.
02. Pão, massa, arroz e _____ são a principal fonte de _____.
03. As _____ e hortícolas _____ o corpo das doenças.

Ficha de Atividades - Vida Saudável

1.º Ciclo de Ensino Básico

NOME : _____

DATA : / / _____

Desafio 02

Une os princípios da dieta mediterrânica às imagens correspondentes.

Azeite como principal fonte de gordura



Produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época



Consumo frequente de pescado e baixo em carne



Menos sal mais ervas aromáticas



Água como principal bebida ao longo do dia



Ficha de Atividades - Vida Saudável

1.º Ciclo de Ensino Básico

NOME : _____

DATA : / / _____

Desafio 03

Estes são alguns dos alimentos que fazem parte da nossa alimentação. Pinta de vermelho os valores nutricionais altos, de amarelo os valores médios e de verde os valores baixos.



	Refrigerante (100ml)	Compota (100g)	Bolachas (100g)
Gordura	0,0g	0,2g	21g
Gordura Saturada	0,0g	0,0g	4,8g
Acúcares	10,6g	50g	25g
Sal	0,0g	0,02g	1,0g

Ficha de Atividades - Vida Saudável

1.º Ciclo de Ensino Básico

NOME: _____

DATA: / /

Desafio 04

Assinala com X as imagens que representam hábitos saudáveis.



()

Praticar desporto



()

Levar doces na lancheira



()

Comer frutas e hortícolas



()

Conviver com amigos



()

Dormir tarde



()

Dormir cedo



()

Estar chateado



()

Escovar os dentes