Gosto muito de...
alimentos divertidos para festas!

Débora Cláudio, Nuno Pereira de Sousa,
Rui Tinoco, Ângela Menezes



Passe
>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

Gosto muito de...
alimentos divertidos para festas!

Débora Cláudio, Nuno Pereira de Sousa,
Rui Tinoco, Ângela Menezes

Passe
>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

Hoje é um dia especial para a Ana. É o seu aniversário! A família vem acordá-la, a cantar os parabéns.

Recebeu um livro, uma bicicleta e uma corda colorida para saltar! Era mesmo o que tinha pedido...



– Ana, não engulas assim o pão, mastiga _____ [devagar / depressa] para fazeres bem a **digestão** – corrigiu a mãe – O teu dia de anos ainda agora está a começar!



Nessa tarde, a Ana convidou os seus amigos para o parque zoológico, onde eles se divertiram a ver os animais.

– Aqueles macacos são mesmo engraçados! – riu-se o João – Eles estão a _____ _____ [saltar / nadar] nos ramos das árvores mais altas!



O **lanche** estava cheio de alimentos saudáveis e divertidos. E o **bolo**...

– Este **bolo** está delicioso – segredou a Ju ao Pedro.

– O que é que a saia da fada tem lá _____ [dentro / fora]? – perguntou o Pedro à mãe da Ana.

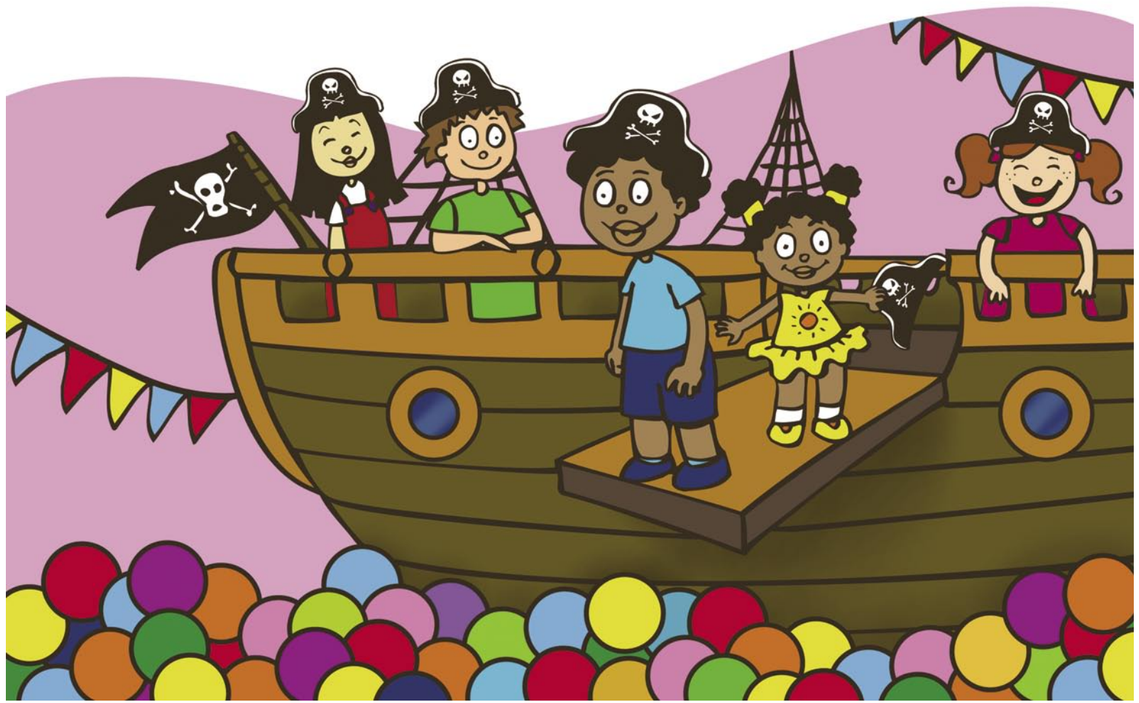


– A D. Teresa cozeu as **maçãs** e picou as **amêndoas**. Depois, adicionou **canela** e fez esse delicioso **puré**! – explicou a mãe da Ana – Estão a gostar?

– Sim! – responderam a Ju – Estas bolinhas são deliciosas! Fazem-me lembrar o jogo da tua festa, Pedro!



– A minha festa foi no parque dos piratas. – contou o Pedro à mãe da Ana – No barco pirata, tínhamos de _____ [saltar / correr] da prancha para a piscina de bolas.



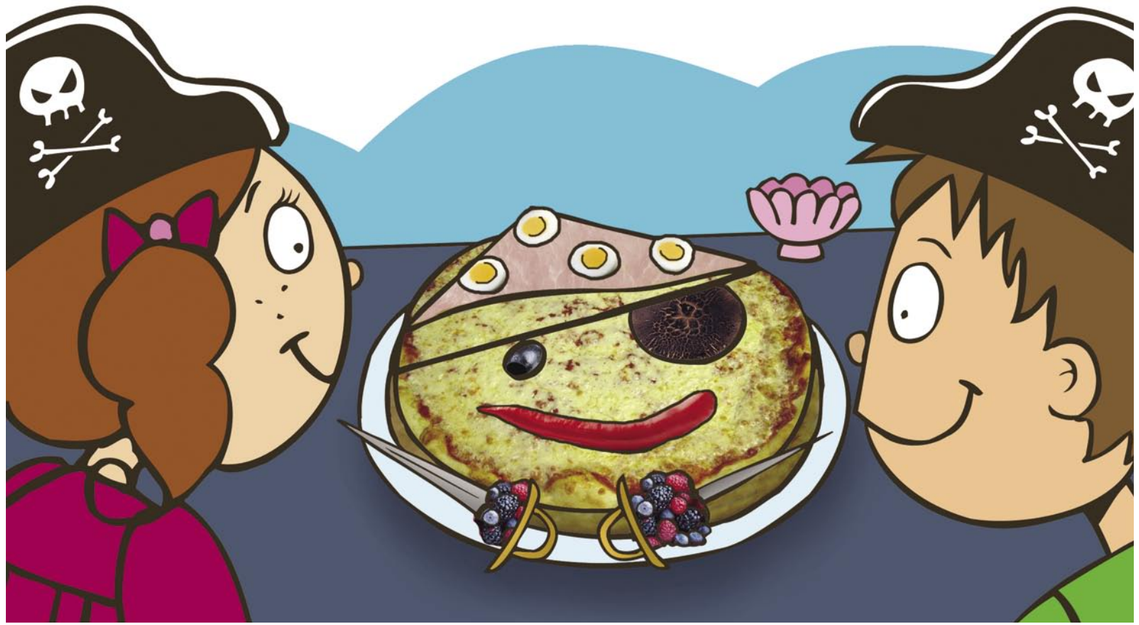
– E quando assaltámos o barco do tesouro? – riu-se a Ju – Foi tão engraçado andar naquele baloiço!

– E a Ju caiu ao mar! – lembrou-se o Pedro – Foi tão divertido _____ [pular / dormir] para o mar de bolas coloridas...



– O que eu mais gostei foi a **pizza** com cara de pirata! – disse logo o João – A pala era feita de **cogumelos**, com a forma de um _____ [círculo / estrela].

– E o lenço do pirata era de **fiambre** em forma de _____ [triângulo / quadrado] , com bolinhas brancas de **clara de ovo cozido**! – lembrou-se o João.



– A **salada de frutas** estava deliciosa! – disse a Ana, lambendo os lábios – E que divertido era tirar a fruta com a concha...

– Eu gostei do **granizado** dos 7 mares, com 7 frutas diferentes. – recordou-se o João – E tu, Pedro? Do que gostaste mais?



– Eu adorei os tesouros! – respondeu o Pedro, com saudades – Cada vez que desembrulhava uma jóia da arca dos tesouros, era sempre uma surpresa, lembras-te?

– Sim! – riu-se o João – O que mais gostei foi do lingote de ouro em forma de _____ [rectângulo / triângulo]. Sabia a **sandes de atum**!

– E eu adorei o colar de **tomates cherry**! – exclamou a Ju – E também me diverti muito na tua festa, João!



– Na minha festa de anos, aprendi a **saltar ao eixo**! – lembrou-se o João.

– Eu achei muito divertido _____ [correr / fazer o pino] no **jogo do lencinho** – lembra a Ana.



– E a Ju precisa de treinar mais na **corrida de sacos**. – disse o João, com ar de especialista – Os _____ [saltos / cambalhotas] têm de ser um pouco maiores...

– Mas tu perdeste no **jogo da malha**! – ripostou imediatamente a Ju – A tua _____ [pontaria/ salto] não estava muito afinada!



– O **pão de aldeia** era um bocadinho _____ [duro / mole], mas era muito saboroso! – disse a Ana.

– O **bolo** com quadrados de **laranja** era divertido! – exclamou a Ju.

– Chamam-se **ladrilhos de laranja** – corrigiu o João – Podem ser quadrados ou _____ [rectângulos / círculos].



– Foi uma festa animada, João! – declarou o Pedro – A **pinhata** de forma _____ _____ [oval / triangular] foi difícil de partir! Só tu é que conseguiste! E valeu a pena! Adorei as **amêndoas** e **nozes**! E vias algumas coisa com a venda?



– Não via nada! – riu-se o João – Foi mais fácil brincar às **escondidas** na festa da Ju. Tu estavas atrás de um banco _____ [quadrado / triangular]. Não te livraste!

– Mas eu livrei-me quando me escondi atrás de uma mesa com forma de um _____ [círculo / triângulo].



– E quando eu descobri o teu avô a treinar **artes marciais**? – lembrou-se a Ana.

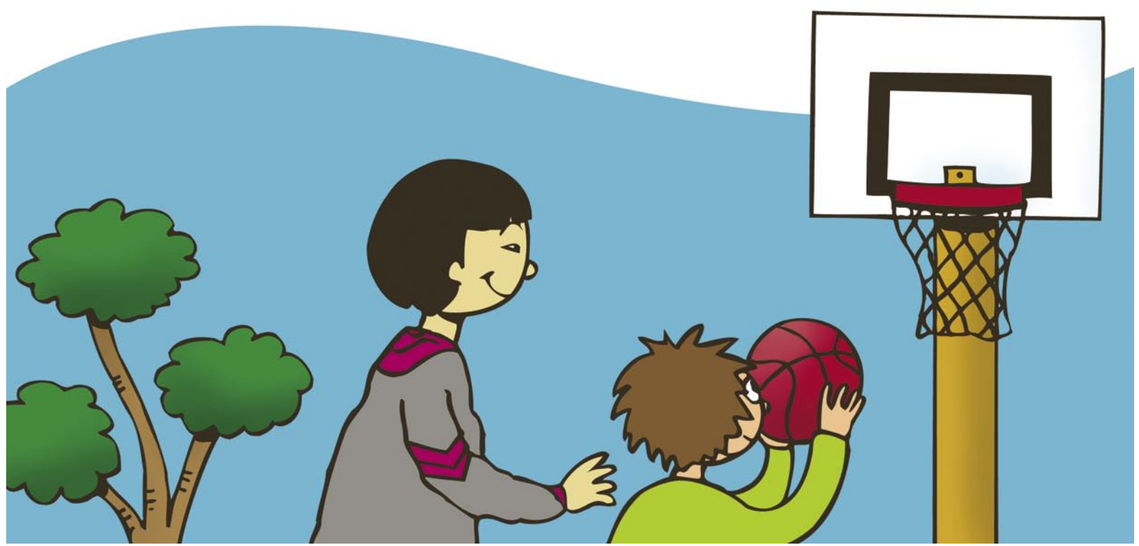
– Ele treina sempre àquela hora. – explicou a Ju – Quando o encontrámos, estava a desenhar um _____ [círculo / estrela] com os braços.



– Eu não vi! – disse o João – O teu irmão estava-me a dizer para olhar bem para o canto da tabela em forma de _____ [rectângulo / triângulo], Ju! A bola tem de bater lá para entrar no cesto.

– O Gui está sempre a jogar **basquetebol**! – riu-se a Ju.

– Eu tenho mais jeito para o **futebol**... – admitiu o João.



– E no fim da festa da Ju brincámos à **caça ao tesouro**, tentando descobrir as pistas – lembrou-se a Ana.

– Fui eu que encontrei o círculo vermelho! – lembrou o Pedro – Era a tampa do cesto dos brinquedos!

– E lá dentro estavam as prendas de despedida. – explicou a Ju.

– Aquelas **laranjas de gelatina** foram uma surpresa saborosa e divertida! – garantiu o João.

– Agora vamos cantar os parabéns! – dizem-nos os nosso amigos – **Parabéns a você, nesta data querida...**



Soluções

Página 3 devagar
Página 4 saltar
Página 5 dentro
Página 7 saltar
Página 8 pular
Página 9 círculo; triângulo
Página 11 rectângulo
Página 12 correr
Página 13 saltos; pontaria
Página 14 duro; rectângulos
Página 15 oval
Página 16 quadrado; círculo
Página 17 círculo
Página 18 rectângulo

Ficha Técnica

Título da série Gosto muito de...
Título do livro Gosto muito de ... alimentos divertidos para festas!
Autores Débora Cláudio, Nuno Pereira de Sousa, Rui Tinoco, Ângela Menezes
Design e Ilustração Furtacores Design
Impressão Cromotema Artes Gráficas
1.ª Edição Setembro de 2009
Tiragem 3000
ISBN 978-972-95732-9-3
Depósito Legal ...

PASSE
Departamento de Saúde Pública
Administração Regional de Saúde do Norte, I.P.
R. Anselmo Braancamp, 144, 4000-078 Porto
passe@arsnorte.min-saude.pt
www.passe.com.pt

Gosto muito de... alimentos divertidos para festas!

Este é um livro que trabalha a actividade física e algumas formas geométricas, enquanto promove alimentos saudáveis e divertidos para usar em festas. É uma história interactiva, na qual o adulto lê a narrativa e cada criança, quando chegar a um "buraco" na história, vai ter que escolher entre uma das duas propostas. Se não quiser responder, os amigos podem ajudar. Esta actividade resulta melhor se, em dias de festa, os meninos puderem provar alguns alimentos sugeridos na história.

Títulos da Colecção

1. Gosto muito de... fruta!
2. Gosto muito de... sopas e saladas coloridas!
3. Gosto muito de... alimentos diferentes!
4. Gosto muito do... pequeno-almoço!
5. Gosto muito de... alimentos divertidos para festas!

Ministério da Saúde

ARS NORTE
Administração Regional de Saúde do Norte, I.P.
DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA

Passe
>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR