

# Gosto muito de... alimentos diferentes!

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



**Passe**

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

Gosto muito de...  
**alimentos  
diferentes!**

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



O João, a Ana, o Pedro e a Ju são amigos do jardim-de-infância. Eles gostam muito de conversar. Hoje, estão a fazer um piquenique, no jardim, à hora do lanche.

- Gosto muito deste **pão com sementes!** - disse a Ju - É diferente!



- Ontem, também comi um **pão com sementes.** - revelou a Ana - Mas era mais **escuro.** Tive que abrir bem os \_\_\_\_\_ [olhos / ouvidos] para as ver bem. E soube tão bem!





- O que me está a saber muito bem é o **leite!** - ripostou o Pedro - Hoje o leite é **branco**. É como eu gosto \_\_\_\_\_ [mais / menos].



- O que eu adoro ao lanche são **figos!** - contou o João - O meu avô colhe os **figos** da \_\_\_\_\_ [figueira / macieira] e dá-mos. São tão docinhos \_\_\_\_\_ [na boca / no nariz].



- E como disse a Dona Maria que se chamava aquele **peixe** com muitas espinhas que comemos ao almoço? - perguntou a Ana - Sarinha?

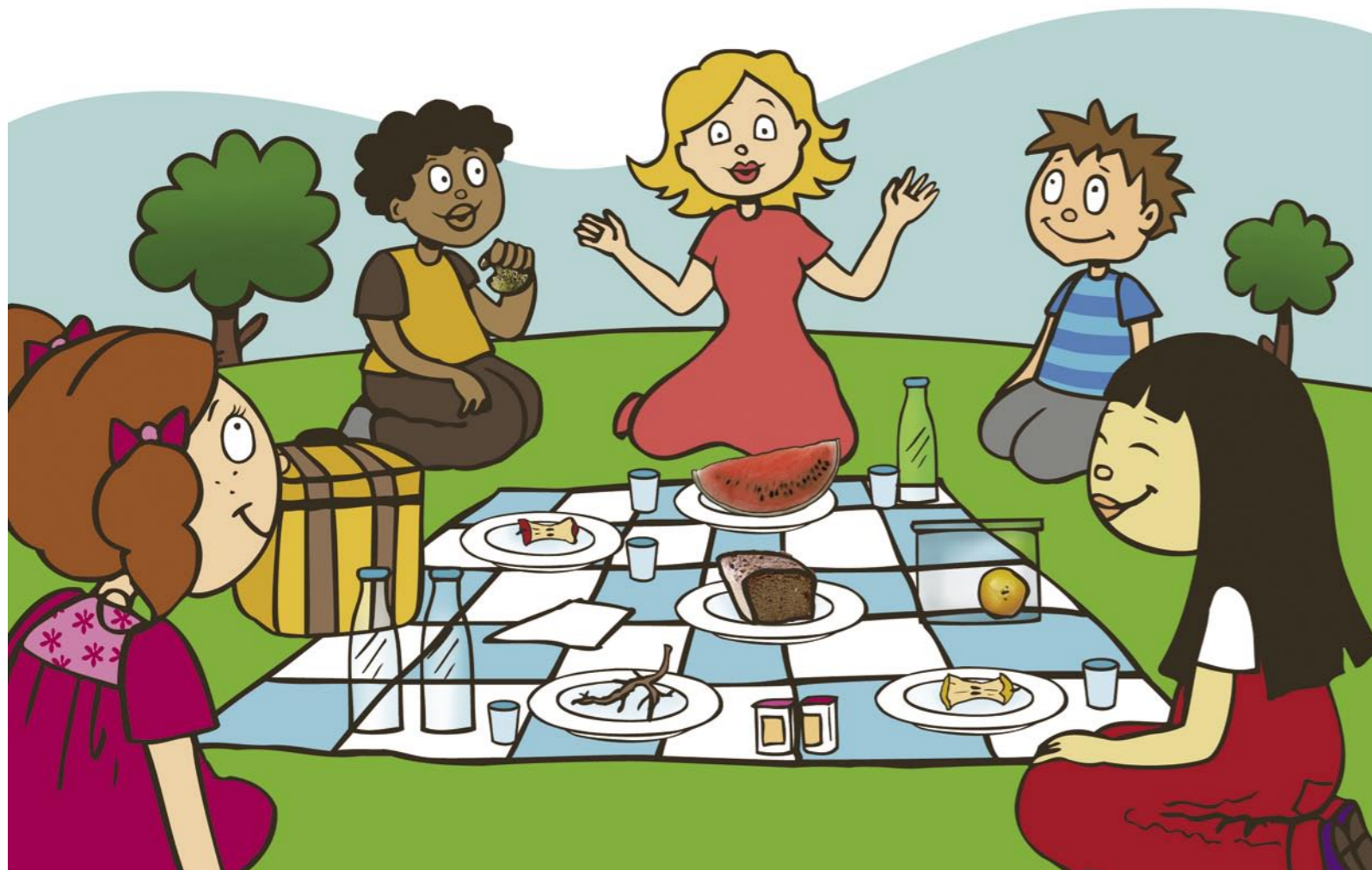


- É a **sardinha!** - disse a Ju - Se lhe tocares com os \_\_\_\_\_ [dedos / ouvidos] vais descobrir que é mole e tem a pele muito lisinha.





- Estão a gostar do piquenique? - perguntou a Marta, a educadora de infância.
- Sim! - responderam as crianças.
- Mastiguem bem os alimentos com os \_\_\_\_\_ [dentes / olhos].



- Sobre o que estavam a conversar? - perguntou a educadora Marta.
- Estávamos a falar de **alimentos diferentes** que já comemos. - explicou o Pedro.





- No Natal, a minha mãe põe **nozes** na **sopa de espinafres**. - disse o João - Eu gosto muito de abanar as nozes dentro da casca, perto do meu \_\_\_\_\_

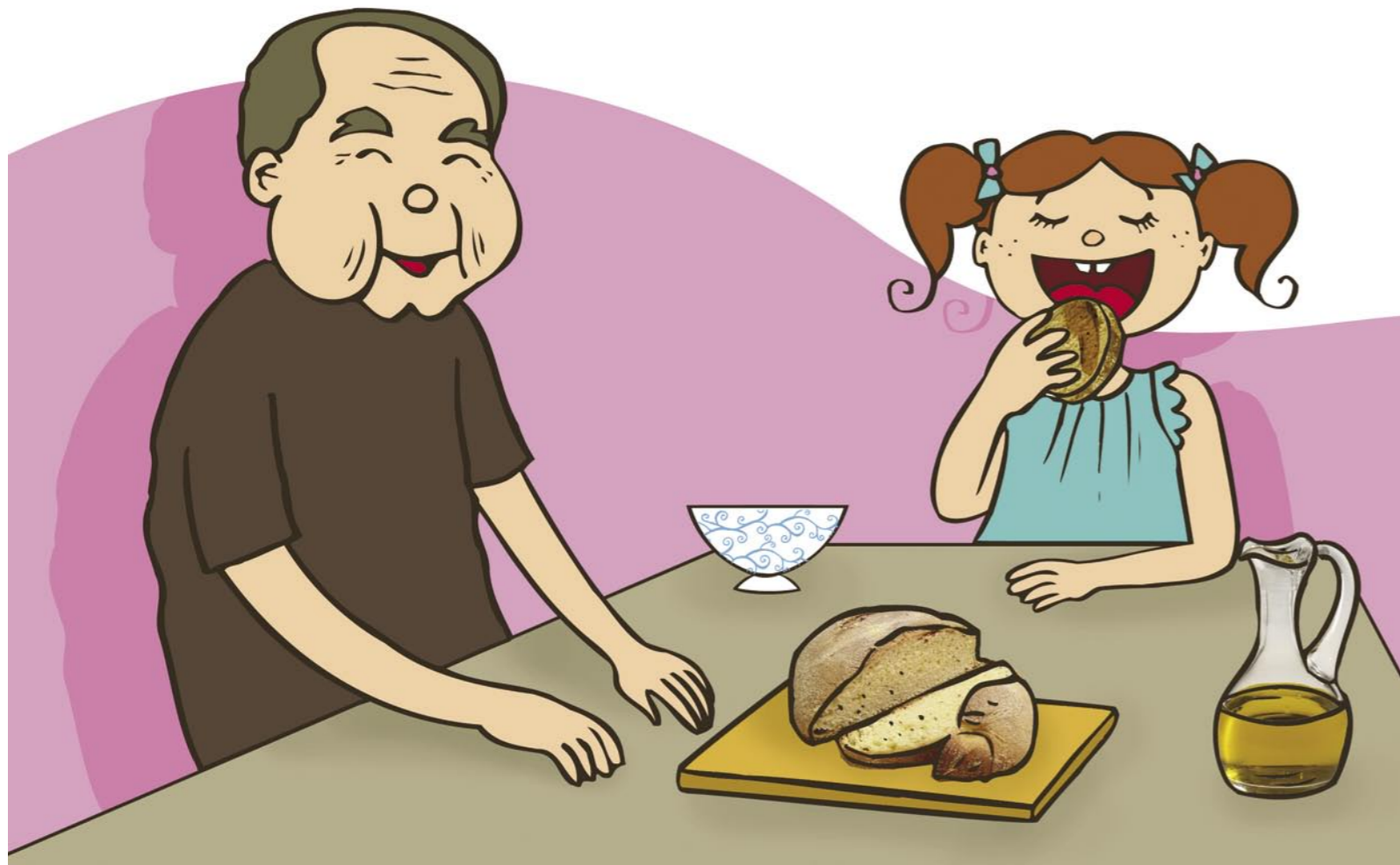
[ouvido / nariz], para ouvir melhor!



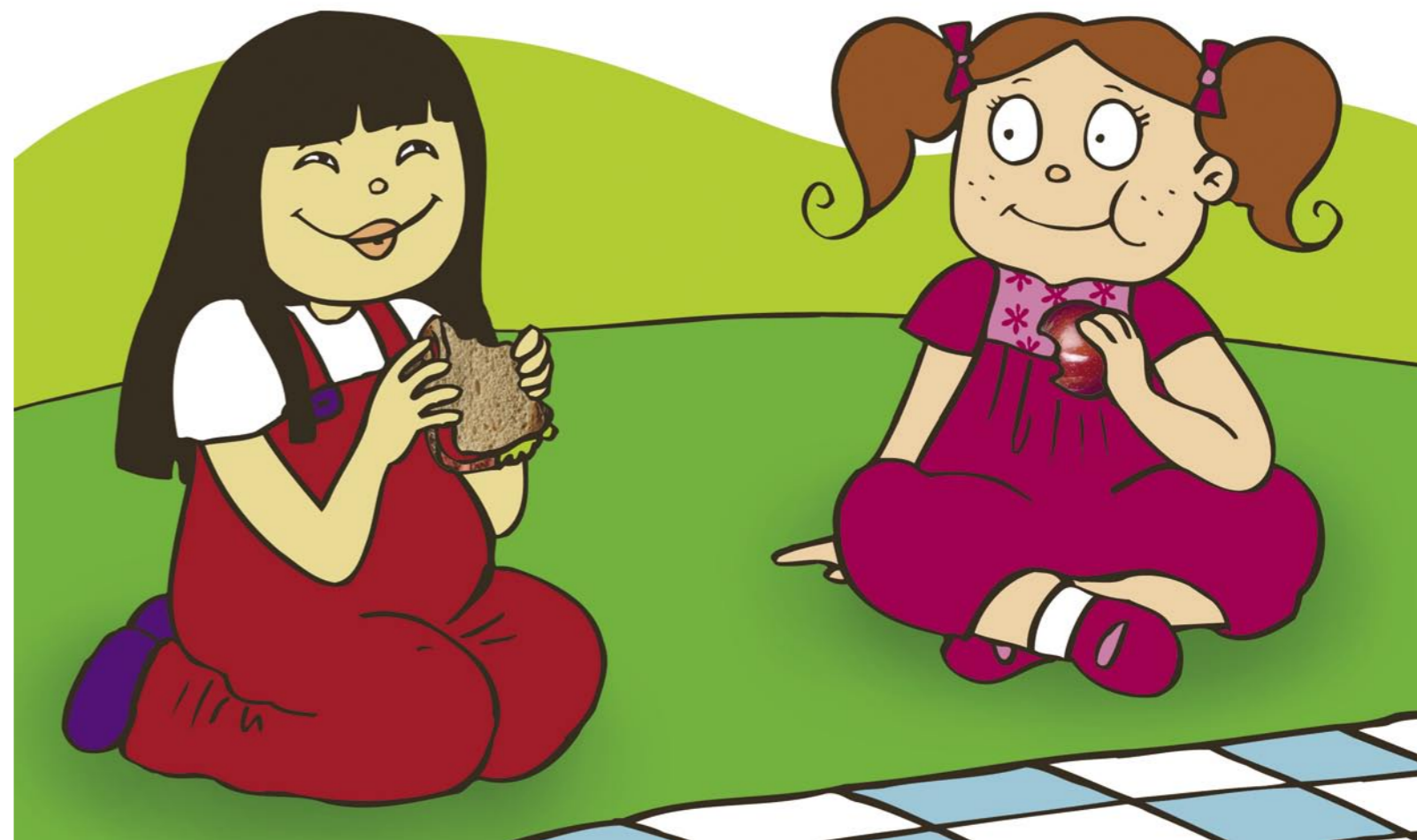
- Eu gosto de fazer isso perto do \_\_\_\_\_ [ouvido / nariz] da minha mana. - riu-se o Pedro - Ela faz uma cara muito engraçada!



- O meu avô é que faz uma cara engraçada quando, antes de ir dormir, eu como uma das **torradas** de fatias de **pão da aldeia** que ele barrou com **azeite**. - revelou a Ana.



- Porque é que ele faz uma cara engraçada? - perguntou a Ju.  
- Porque são todas para ele. - riu-se a Ana - As **torradas com azeite** são deliciosas!





- Lembrei-me de outro alimento diferente! - gritou o João - Às vezes, a minha mãe dá-nos um **sumo de tomate com cenoura e laranjas**. Mistura tudo com a varinha mágica e o meu irmão tapa os \_\_\_\_\_ [ouvidos / olhos] para não o ouvir o barulho que aquilo faz.



- A minha mãe deita o **sumo** nos nossos copos favoritos e bebemos tudo até ao fim! - explicou o João - É muito \_\_\_\_\_ [bom / mau]!



- O que eu gosto de comer até ao fim é o **prato de lentilhas estufadas com cogumelos** que o meu pai prepara. - revelou a Ana.



- Lente... o quê? - perguntou o Pedro.  
- **Lentilhas.** - respondeu a educadora Marta - Pertence à mesma família do **grão**, do **feijão** e da **fava**. São as **leguminosas**. São alimentos \_\_\_\_\_  
[duros / moles] quando estão crus.





- **Leguminosas!** - repetiu a Ju - Que palavra estranha!  
- Mas não eram vocês que estavam a falar de **alimentos diferentes**? - perguntou a educadora Marta.



- Éramos! - riram-se as crianças - **Alimentos diferentes** e que **fazem bem!**  
- E agora, antes de voltarmos ao jardim-de-infância, vamos brincar à apanhada!  
- disse a educadora Marta.  
- Boa! - gritaram as crianças.



## Soluções

Página 3 olhos

Página 4 mais

Página 5 figueira; na boca

Página 7 dedos

Página 8 dentes

Página 10 ouvido

Página 11 ouvido

Página 14 ouvidos

Página 15 bom

Página 17 duros

## Ficha Técnica

**Título da série** Gosto muito de...

**Título do livro** Gosto muito de ... alimentos diferentes!

**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** 978-972-95732-7-9

**Depósito Legal** ...

## PASSE

**Departamento de Saúde Pública**

**Administração Regional de Saúde do Norte, I.P.**

R. Anselmo Braancamp, 144, 4000-078 Porto

pass@arsnorte.min-saude.pt

www.passe.com.pt



# Gosto muito de... alimentos diferentes!

Este é um livro que trabalha em simultâneo algumas partes do corpo relacionadas com os sentidos e a promoção da variedade e diversidade alimentar. 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 de duas propostas. Se não quiser responder, os amigos podem ajudar. Esta actividade resulta melhor se, de seguida, os meninos forem 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!