

Gosto muito do... pequeno-almoço!

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



Passe

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

Gosto muito do... pequeno-almoço!

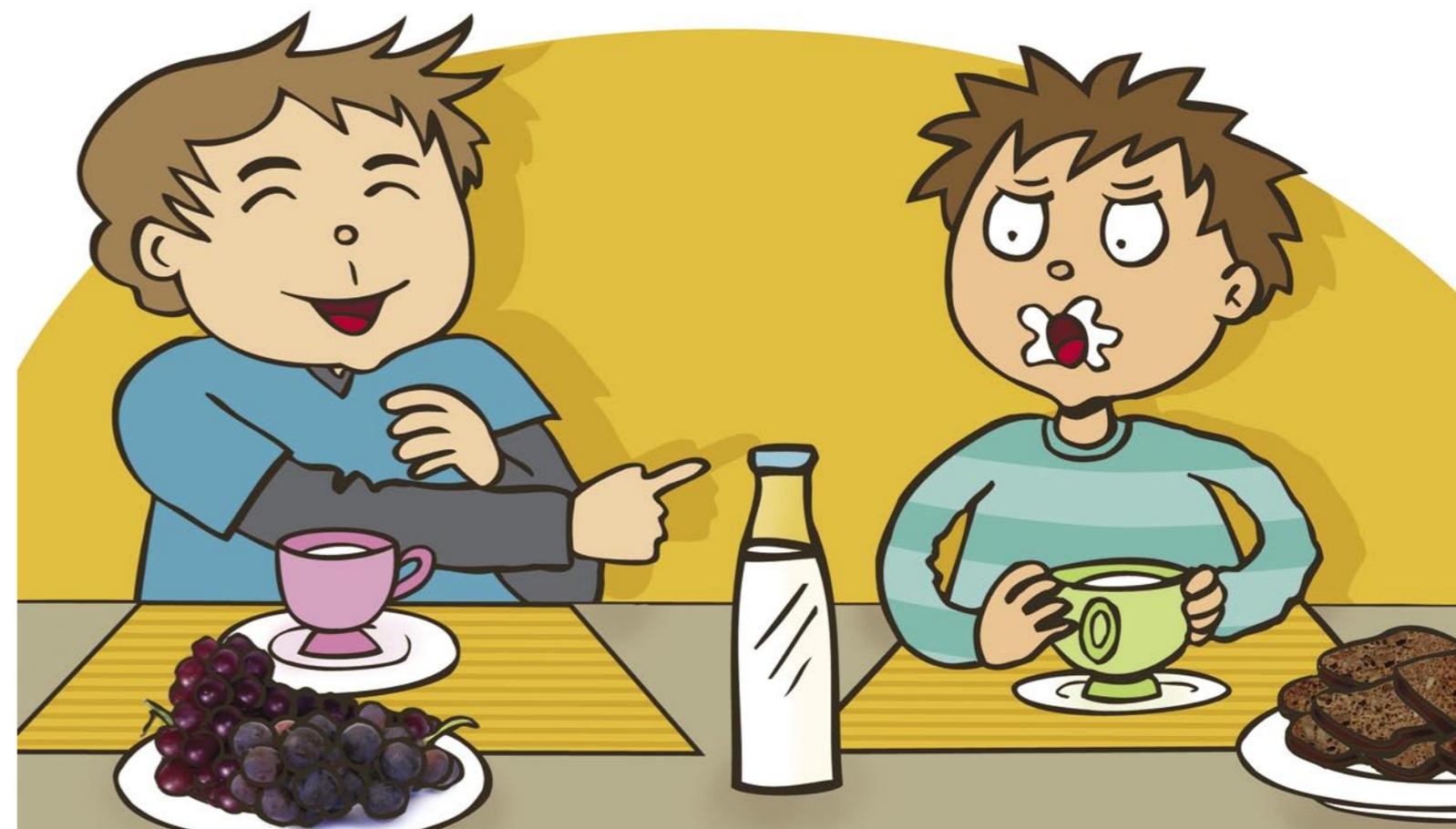
Débora Cláudio, Nuno Pereira de Sousa,
Rui Tinoco, Ângela Menezes



Hoje, o João acordou muito alegre! Os amigos vão contar histórias das suas famílias. E ele já sabe sobre o que vai conversar. Vai falar-lhes do **pequeno-almoço!**



- Seu porcalhão! - riu-se o Luís, o irmão mais velho de João.
- Não sou porcalhão! - afirmou o João - Sou limpinho! Já tomei banho!
- Mas estás com bigodes brancos! - disse o Luís, o _____ [irmão / tio]
do João - Parece _____ [o bisavô / a neta]!



- E gostam das **torradas**? - perguntou o pai do João e do Luís.
- Estão muito saborosas! - exclamou o João - Foste tu que as fizeste, _____
_____ [pai / prima]?



- Sim, fui eu que fiz as **torradas**. - respondeu o pai do João - E estás a gostar das **uvas** que a avó trouxe?
- Sim! - disse o João, feliz - São deliciosas! A _____ [avó/ tia] sabe mesmo escolher as **uvas**!



- Porque não estás a comer **uvas**, Luís? - perguntou o João.
- Ontem, comi **uvas**. - explicou o Luís - Hoje, estou a comer **manga**.
- É importante não comer sempre o mesmo tipo de fruta. - explicou _____
_____ [o pai / a irmã] do João.



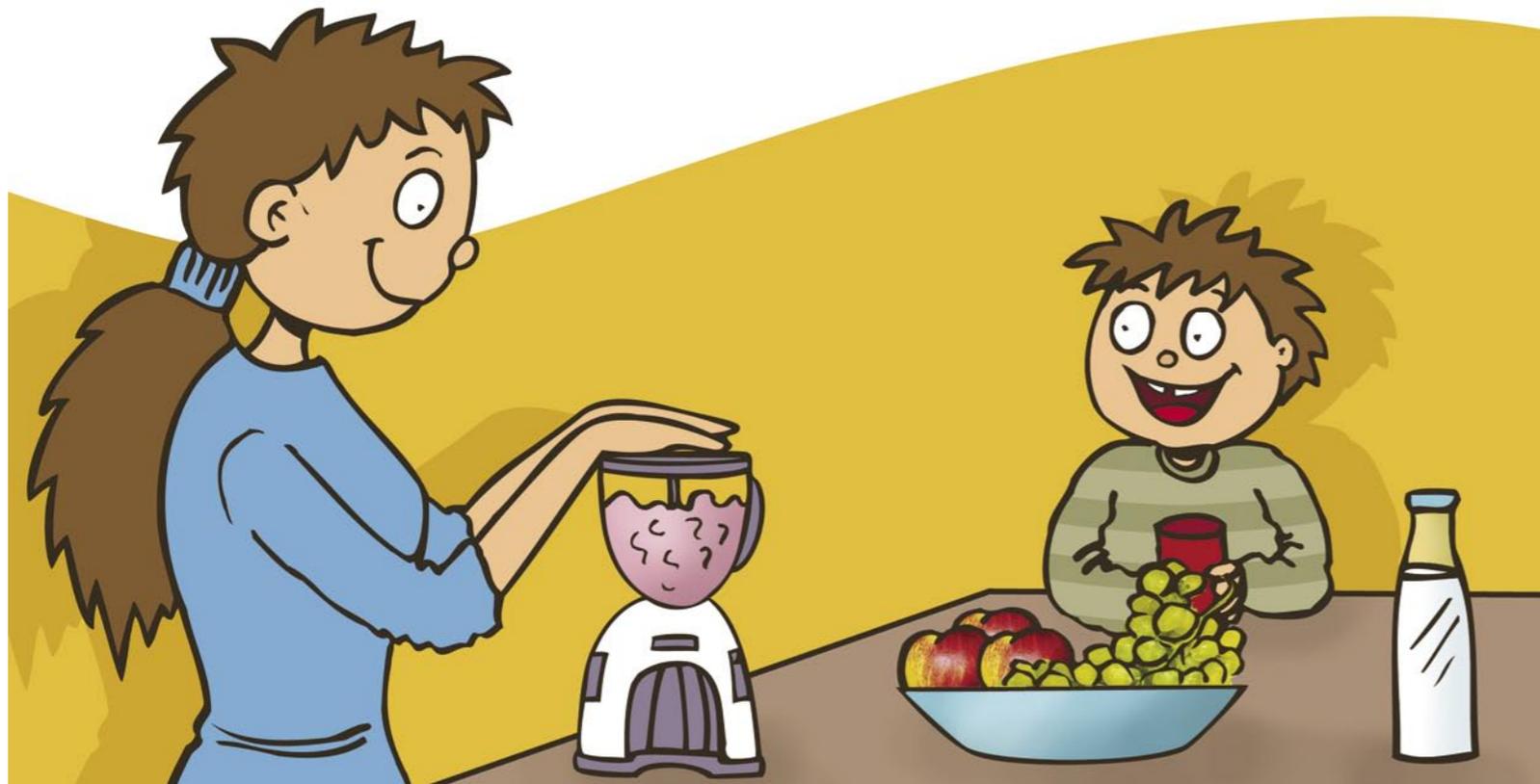
- A _____ [avó / tia] trouxe tantas **uvas**, tão madurinhas, que estou a pensar fazer um sumo. - disse o pai.
- Boa! - disse Luís, o irmão do João - Adoro **batido de banana com uvas!**



- O meu favorito é quando a mãe mistura **leite, pêssego e uvas**. - informou o João.

- E qual é a tua fruta preferida ao pequeno-almoço? - perguntam o João e o Luís ao leitor - Sim, a ti que estás a ler...

- _____ - respondeste tu.



- Outra coisa que gosto muito de comer ao pequeno-almoço é o **pão fresquinho**, quando o pai o vai comprar de manhãzinha! - disse o João.

- É tão bom com **compota de amoras** ou com **mel**! - exclamou o Luís, o _____
_____ [irmão / pai] do João.



- E também adoro quando há **fruta aos palitos** e **cereais com leite!** - disse o João.

- E se mastigares os **cereais** devagar, devagarinho vais ver que parecem mais docinhos! - explicou o pai.



- O que eu mais gosto ao pequeno-almoço é o **sumo de laranja** que a mãe faz, quando a avó apanha as **laranjas** da _____ [laranjeira / macieira]

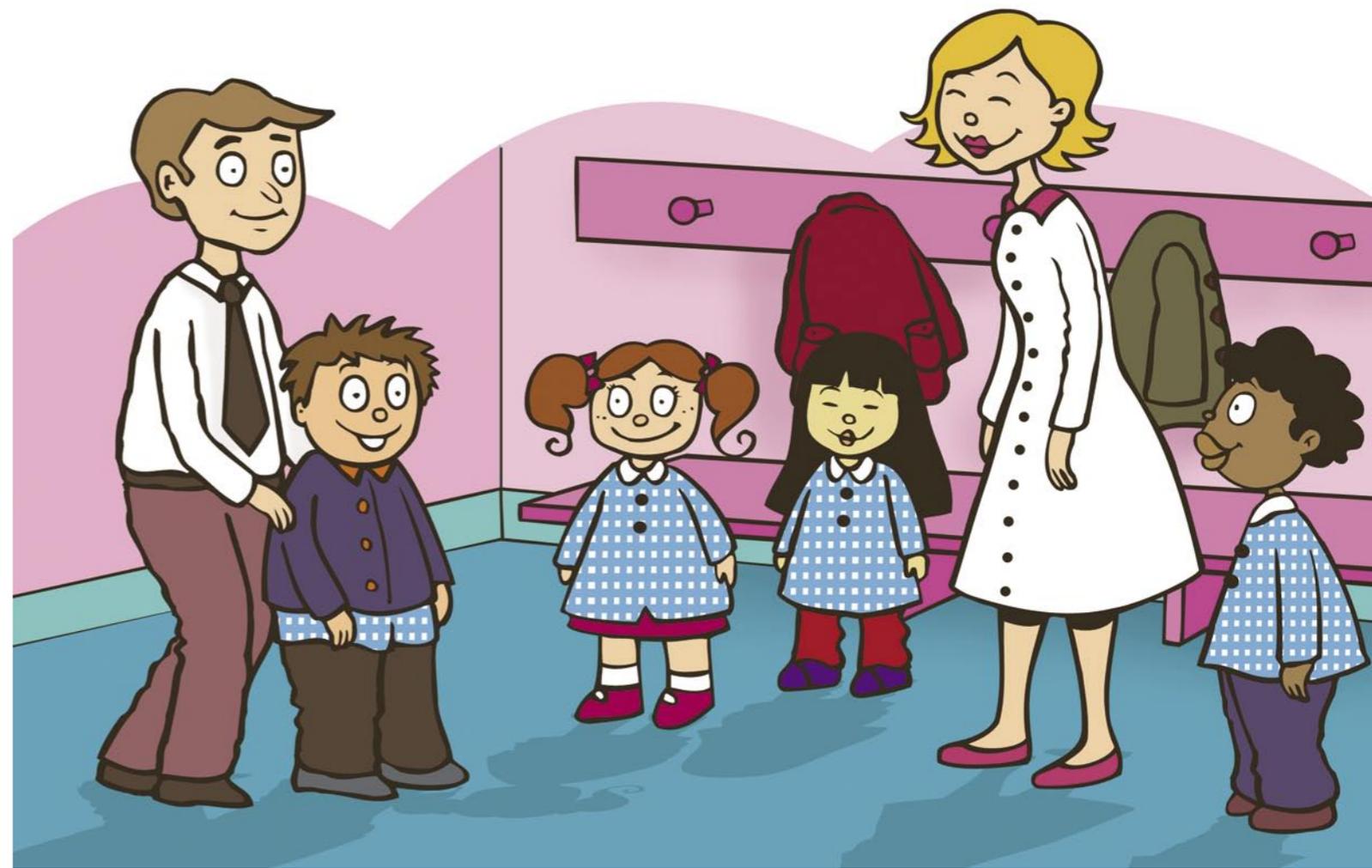
- disse o Luís - Ou de **sumo de meloa com banana**. E fatias de **pão torrado** com **queijo fresco!**



Depois do pequeno-almoço, o João e o Luís **lavam os dentes** e vestem os casacos.
Está na altura do João ir para o jardim-de-infância e o Luís para a escola.



- Tomaste o pequeno-almoço, João? - perguntou a educadora Marta.
- Sim, é uma das minhas refeições preferidas. - respondeu o João - O que é que vocês comeram ao pequeno-almoço?



- Eu comecei por beber o **leite** todo. - disse a Ana - Depois, _____
_____ [a minha mãe / o meu tio] descascou uma **pêra** e eu rilhei-a, enquanto
comia o pão.



- Eu comi **papa de mandioca**. - informou o Pedro - A minha mãe gosta da
mandioca simples, tal como a minha _____ [avó / sobrinha] faz! Mas
eu gosto de variar e juntar **amendoins** e **amêndoas** . Fica mais saborosa!



- A minha mãe também conta que o _____ [avô / irmão] não deixava ninguém sair de casa de manhã, sem antes comer os **pãezinhos de arroz** e o **chá** - explica a Ju - Mas eu, ao pequeno-almoço, prefiro **leite**, **pão** e a minha **maçã** bem **vermelhinha**.



- Pois, a minha _____ [avó / irmã] também se lembra que na aldeia, há muito tempo, o seu pai queria que todos tomassem o pequeno-almoço antes de sair de casa. - revela a Ana. - E o pequeno-almoço deles era **sopa**, mas chamavam-lhe **caldo**.

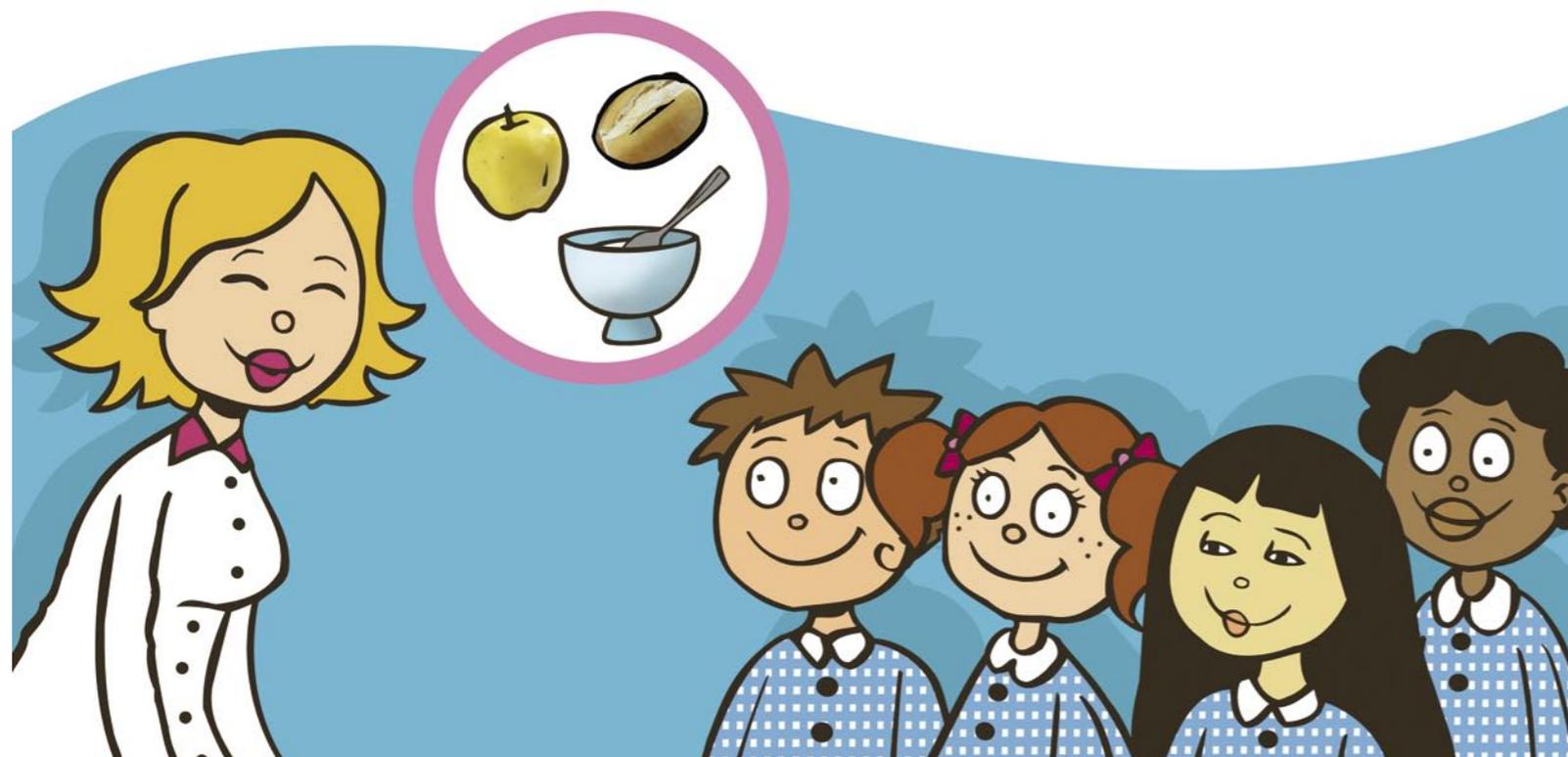


- Há muitos pequenos-almoços! - exclamou o João - Qual é o teu preferido, Marta?

- Eu sou como a minha _____ [mãe/ pai] - disse a educadora Marta

- Antes de sair de casa, como sempre a minha **maçã amarela** e **sopas de gato**.

A minha mãe chama sopas de gato a **leite misturado com pão** numa tigela. É comido com uma _____ [colher / faca].



- Com o pequeno-almoço tomado antes de sair de casa, temos alegria e energia para brincar e aprender! - disse a educadora Marta.

- Pois é! - concordaram as crianças, divertidas - Vamos jogar às escondidas!



Soluções

[Página 3](#) irmão; o bisavô

[Página 4](#) pai

[Página 5](#) avó

[Página 6](#) o pai

[Página 7](#) avó

[Página 9](#) irmão

[Página 11](#) laranjeira

[Página 14](#) a minha mãe

[Página 15](#) avó

[Página 16](#) avô

[Página 17](#) avó

[Página 18](#) mãe; colher

Ficha Técnica

Título da série Gosto muito de...

Título do livro Gosto muito do ... pequeno-almoço!

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 978-972-95732-8-6

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 do... pequeno-almoço!

Este é um livro que se centra na família e conhecimento dos outros, enquanto promove o pequeno-almoço como a primeira refeição do dia a fazer sempre antes de sair de casa. 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, 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!