

ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL.LT



O MEU

CADERNO DE ATIVIDADES





No interior deste caderno, o Miguel e a Sofia vão ajudar-te a encontrar fatos surpreendentes, jogos e outras atividades sobre alimentação sustentável.

Mas há muito mais para aprenderes.  
Visita a página do projeto:  
<http://alimentacao-lt.aproder.pt/>

Aí poderás encontrar mais atividades, vídeos, receitas e outras informações fantásticas!

O meu nome

A minha escola

O meu município



Olá eu sou o Miguel  
Eu gosto tanto de comer...

Mas como faço para  
seguir um regime  
alimentar variado,  
equilibrado e  
completo?



Eu vou ajudar!



Na escola já falámos  
de que são feitos os  
alimentos.  
Vamos relembrar!





**P**ara conseguires uma alimentação sustentável não basta que seja saudável e segura!

Os alimentos devem ser produzidos de forma a respeitar o ambiente e os animais, minimizando a quantidade de recursos utilizados, protegendo a biodiversidade e os ecossistemas, contribuindo para uma melhor qualidade de vida de toda a população e ajudando a proteger o planeta.

Cada um de nós pode também contribuir para minimizar desperdício ajustando as quantidades de alimentos que consumimos, escolhendo comprar mais produtos frescos, locais e sazonais.

Vamos ver passo a passo:

Eu vou ajudar!  
Tens que tomar atenção ao que comes, como foi produzido e ao que se desperdiça.



Já sei que uma boa alimentação deve ser variada, equilibrada e completa. Mas como faço para seguir um regime sustentável?





Vivemos na comunidade Intermunicipal da Lezíria do Tejo.  
Portanto devemos comer o que cá se produz!



Devemos escolher alimentos nacionais, e sempre que possível preferir a produção local!  
Estás a consumir o que é da tua região, favorecendo a economia local.



### **E o que se produz na Lezíria do Tejo?**

- Tomate
- Uva
- Arroz
- Azeitona/Azeite
- Brócolo
- Cebola
- Cenoura
- Ervilha
- Fava
- Grão-de-bico
- Melão
- Melancia

**É muito mais!**

**A**lguns alimentos percorrem um longo caminho até chegar à nossa mesa!

## A Viagem do Melão 🍈



## A Viagem da Manga 🥑



Qual deve ser a tua escolha? Assinala a tua opção:

Origem/Produzido na...			
Arroz	Índia		Lezíria do Tejo
Banana	Madeira		América do Sul
Meloa	Lezíria do Tejo		Espanha
Bagas de Goji	China		Trás-os-Montes
Batata	Região do Oeste		França
Morango	Lezíria do Tejo		Espanha
Batata-doce	Aljustrel		Suécia
Maçã	Alcobaça		Itália

**P**orque achas que devemos comprar alimentos produzidos perto de nós?

Devemos comprar, de preferência, aos produtores locais o que permite:

- Produtos agrícolas com melhor sabor e textura
- Menos perdas e desperdício de alimentos
- Apoiar os produtores e as suas famílias
- Manter as tradições da Lezíria do Tejo



Consumir produtos da Lezíria do Tejo, aproxima-nos das nossas tradições. E gera uma economia mais sustentável!

E Sazonal, sabes o que quer dizer? Sazonal quer dizer da época!



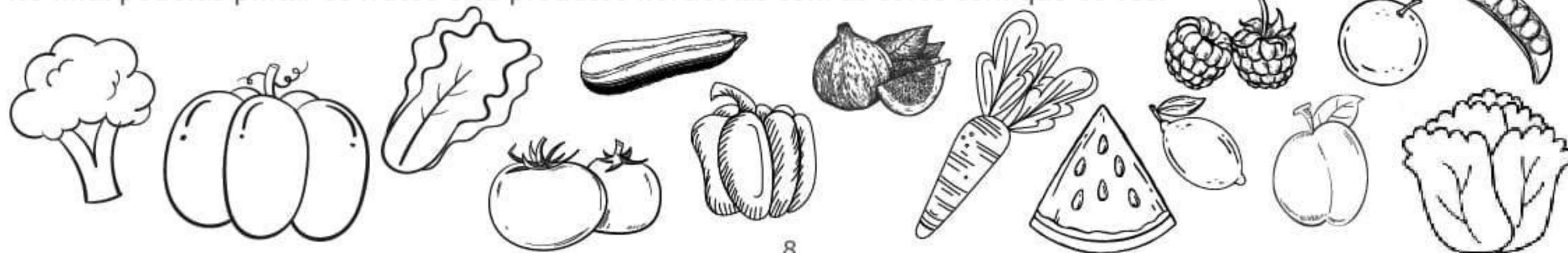
Então o que deverei comprar e quando? Vou consultar o calendário!



## Atividade

Identifica com um círculo as frutas e vegetais que costumavas consumir no outono-inverno (a castanho) e na primavera-verão (a verde). Alguns são produzidos em Portugal durante todo o ano pelo que podes encontrá-los, em fresco quase sempre (não faças um círculo à sua volta). Conversa com os teus professores se tiveres dúvidas.

No final poderás pintar os frutos e os produtos hortícolas com as cores com que os vês!





Agora já sabes!  
O consumo de  
produtos locais e  
sazonais favorece a  
sustentabilidade!

E sabes como fazer  
uma refeição  
sustentável  
adequada à tua  
idade?

Agora sou eu que te  
posso ajudar!  
Vamos seguir as  
recomendações da  
Roda da Alimentação  
Mediterrânica!





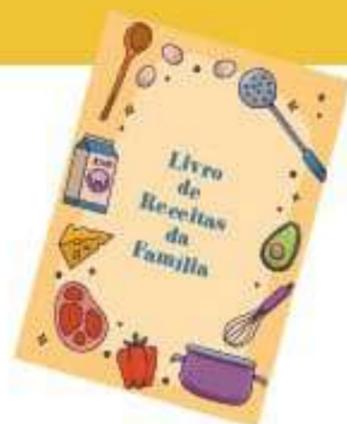
As nossas avós fazem as melhores sopas, cozidos, ensopados e caldeiradas. Temperam com azeite e plantas aromáticas e por isso não precisam de colocar muito sal. Fazem saladas e há sempre fruta para acabar os almoços e jantares animados por toda a família. Temos sempre pão, daquele bom, e não é preciso comer muita carne para ficarmos mais que satisfeitos!

O jarro tem sempre água e assim bebemos o que nos apetece durante a refeição e fora dela.

Acho que elas seguem o Padrão Alimentar Mediterrânico....-sustentabilidade é a sua palavra de ordem!

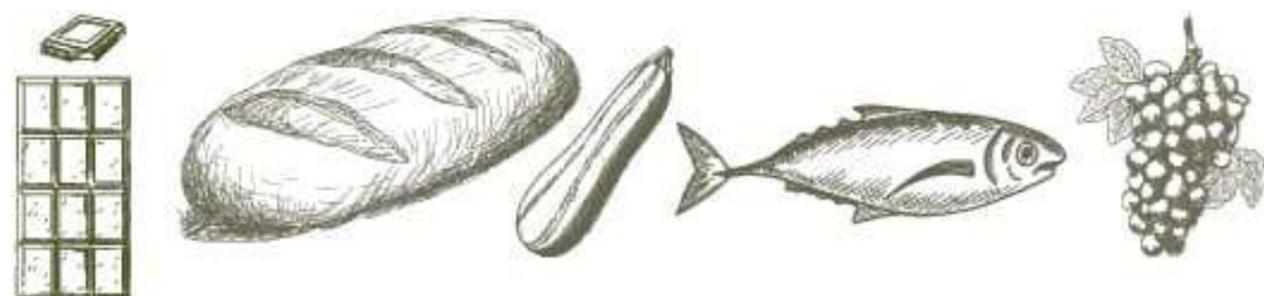
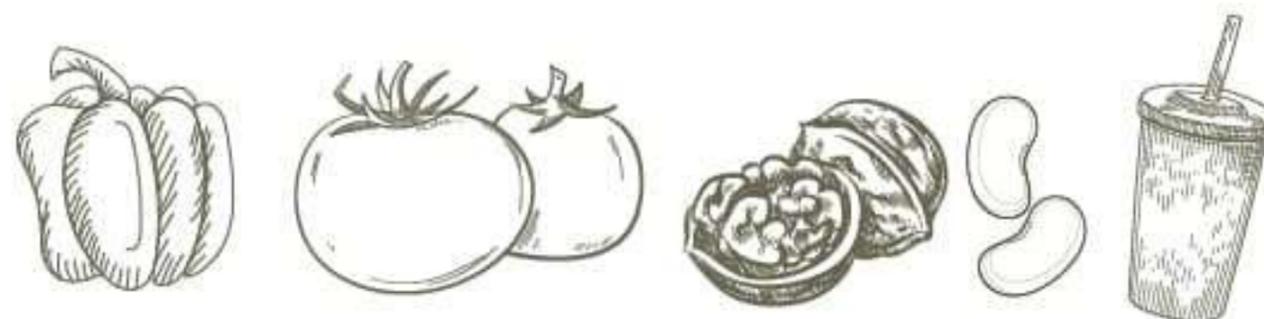
## Atividade

Fala com os teus pais e avós e reúne informações para escreveres um caderno de receitas saudáveis da tua família.



## Vamos pintar alimentos frequentes na Dieta Mediterrânica com cores giras?

Mas atenção, pois há sempre um intruso, isto é um alimento que não é recomendado na Dieta Mediterrânica e por isso não o podes pintar!



# Atividade “a Dieta Mediterrânica é considerada um bom exemplo de dieta sustentável!”

Faz um desenho para cada recomendação

<p>Beber água</p>	<p>Consumir ovos, pescado e carne com moderação</p>	<p>Realizar atividade física todos os dias</p>	
<p>Utilizar azeite</p>	<p>Temperar com menos sal, e usar plantas aromáticas</p>	<p>As refeições devem ser realizadas em convívio</p>	
<p>Consumir alimentos frescos e da época</p>	<p>Consumir diariamente alimentos que integrem cereais</p>	<p>Consumir laticínios diariamente</p>	<p>Consumir muitos alimentos de origem vegetal</p>

Não te esqueças  
10 recomendações  
da  
Dieta Mediterrânica

“a Dieta Mediterrânica é considerada um bom exemplo de dieta sustentável!”



# Atividade

Vamos tentar completar o alfabeto com os alimentos que se podem incluir na Dieta Mediterrânica?  
Tem atenção: há algumas letras “que não vão ter ALIMENTO” porque há poucas palavras portuguesas que comecem com estas letras.

Pede ajuda à tua família para saber quais são.

Escolhe abaixo, alimentos frequentes na Dieta Mediterrânica que comecem por :

<b>A</b> <u>amêndoa</u>	<b>N</b> _____
<b>B</b> _____	<b>O</b> _____
<b>C</b> _____	<b>P</b> _____
<b>D</b> _____	<b>Q</b> _____
<b>E</b> _____	<b>R</b> _____
<b>F</b> _____	<b>S</b> _____
<b>G</b> _____	<b>T</b> _____
<b>H</b> _____	<b>U</b> _____
<b>I</b> _____	<b>V</b> _____
<b>J</b> _____	<b>W</b> _____
<b>K</b> _____	<b>X</b> _____
<b>L</b> _____	<b>Y</b> _____
<b>M</b> _____	<b>Z</b> _____

**Brócolo**      **Maçã**      **Nêspera**  
**Damasco**      **Cereja**      **Repolho**  
**Jasmim**      **Funcho**  
**Castanha**      **Grão-de-bico**      **Orégãos**  
**Pera**  
**Sardinha**      **Tomate**      **Feijão-verde**  
**Laranja**      **Quivi (Kiwi)**  
**Hortelã**      **Pinhão**  
**Pêssego**      **Uva**  
**Robalo**



# Atividades

**1.** Cuidado! Neste desenho há 3 vilões da Dieta Mediterrânea. Onde é que eles estão? Faz um círculo à volta com marcador vermelho.



**2.** Escreve o nome de alimentos da Dieta Mediterrânica

- com 3 letras \_\_\_\_\_
- com 4 letras \_\_\_\_\_
- com 5 letras \_\_\_\_\_
- com 6 letras \_\_\_\_\_
- com 7 letras \_\_\_\_\_
- com 8 letras \_\_\_\_\_

**3.** Nesta sopa de letras vais encontrar o nome de 11 frutos e produtos hortícolas frequentemente utilizados na Dieta Mediterrânica.

Pinta os quadrados que têm as letras com o seu nome usando cores giras e diferentes.

A	P	E	R	A	E	X
M	N	T	U	M	U	B
O	F	A	F	E	A	Z
A	G	T	L	R	B	E
M	E	O	M	I	Ó	A
E	Q	M	S	P	B	F
I	D	I	E	S	O	R
X	P	L	A	A	R	C
A	A	H	C	D	A	A
O	E	O	G	E	L	E
T	G	I	T	S	G	U
A	I	J	I	C	E	B
R	D	L	D	J	M	L
R	R	Ó	C	Ó	I	Ó



**4.** Vamos procurar o nome de frutos e hortícolas que devem constar da tua alimentação? Alguns deles são muito produzidos na tua região.



H	E	J	L	U	M	O	R	A	N	G	O
O	D	C	M	B	J	X	B	V	T	R	O
M	T	O	M	A	T	E	R	R	T	E	M
J	A	U	O	T	A	B	Ó	B	O	R	A
F	A	V	A	V	A	L	I	U	M	V	A
E	M	E	P	O	M	A	U	V	A	I	A
I	B	N	R	R	E	O	F	M	T	L	A
J	F	C	T	D	L	A	F	A	E	H	O
Ã	V	M	E	L	Ã	N	C	I	A	A	K
F	E	I	J	Ã	O	B	V	E	R	D	E



**5.** Classifica as seguintes afirmações como verdadeiras (V) ou falsas (F).

- É correto comer os mesmos alimentos ao almoço e ao jantar;
- Não é necessário tomar o pequeno-almoço todos os dias;
- Devemos comer em grandes quantidades para não sentirmos fome pouco tempo depois;
- Devemos ingerir alimentos muito doces, pois são eles que nos fornecem a energia necessária para as nossas atividades;
- A alimentação deve ser completa, equilibrada e variada;
- O consumo de produtos locais tende a não ser amigo do ambiente;
- Além da alimentação, a Dieta Mediterrânica recomenda a atividade física regular;
- A Dieta Mediterrânica é considerada um bom exemplo de dieta sustentável;
- Planear as refeições com antecedência ajuda a evitar compras em excesso e a reduzir o desperdício alimentar;
- Reaproveitar sobras de alimentos para criar novas refeições é uma forma eficaz de diminuir o desperdício alimentar;
- Devemos escolher consumir alimentos que foram produzidos de forma a causar o maior impacto possível no ambiente.

**6.** Classifica as seguintes afirmações como verdadeiras ou falsas. A Dieta Mediterrânica recomenda:

- O consumo preferencial de alimentos de origem animal;
- Que não se consumam frutas, pois estas são consideradas ricas em açúcares;
- Que se utilize mais sal e menos plantas aromáticas;
- O consumo regular de peixe, como o atum ou a sardinha;
- Que se desfrute das refeições na companhia de outras pessoas.

Para crescer forte e saudável posso respeitar as recomendações da Dieta Mediterrânica. Mas não percebi bem como devo distribuir as porções recomendadas ao longo das refeições.

Não deves esquecer que deves sempre tomar pelo menos cinco refeições:

- . pequeno-almoço
- . lanche (meio da manhã)
- . almoço
- . lanche (meio da tarde)
- . jantar

E durante o dia deves beber muita água! Tanto mais se praticares atividade física mais intensa, ou se estiver calor, por exemplo.



**V**erifica se em cada dia tomas em atenção:

## **P**equeno almoço

Nunca deixes de tomar o pequeno almoço!

Não te esqueças de incluir:

fruta fresca, pão de mistura ou integral, ovo, laticínios (leite simples, iogurtes, queijo) ou alternativas vegetais sem adição de açúcar... Não incluas doces...

Exemplos de pequenos almoços saudáveis:

- Pão de mistura + queijo + pera;
- Iogurte com cereais pouco açucarados + morangos;
- Aveia + leite + maçã.

Um pequeno almoço completo e equilibrado permite-te vir para a escola cheio de energia para estar mais concentrado e aprender melhor!

Aproveita para passar um bocadinho de tempo com toda a família a tomar o pequeno almoço juntos. É rápido. Não demora muito e todos conversam e saem de casa mais felizes!

## **L**anche da manhã e da tarde

A meio da manhã e a meio da tarde é muito importante fazer uma pausa e lanchar!

Estas refeições são muito importantes e essenciais para teres energia para correr, brincar, estudar e estar sempre bem disposto!

E são uma ótima oportunidade para comer mais uma fruta! Sabes que devemos comer pelo menos 3 peças de fruta por dia?

Algumas sugestões:

- Pão de mistura ou integral;
- Ovo (pode ser cozido);
- Hortícolas (por exemplo, palitos de cenoura, tomate *cherry*);
- Bolachas de arroz ou de milho;
- Laticínios (leite simples, iogurtes, queijos);
- E leguminosas em pasta para barrar na sandes ou para acompanhar os vegetais (como húmus – pasta de grão de bico).

Podes ainda incluir frutos oleaginosos (inteiros ou triturados para barrar no pão).

## **A**lmoço e **J**antar

São as refeições em que devemos comer mais. Nunca nos devemos esquecer de:

- Começar sempre com uma sopa de legumes;
- Beber água;
- Incluir muitos vegetais e pelo menos 1 fruta.



Devemos evitar os fritos e optar por grelhados, cozidos, assados e estufados com pouca gordura. É importante!

A Dieta Mediterrânica privilegia o consumo de pescado, nomeadamente da costa portuguesa, sobretudo a sardinha, o carapau, a cavala e o atum. O consumo regular de peixe protege a nossa saúde! E sabemos grelhar como ninguém....

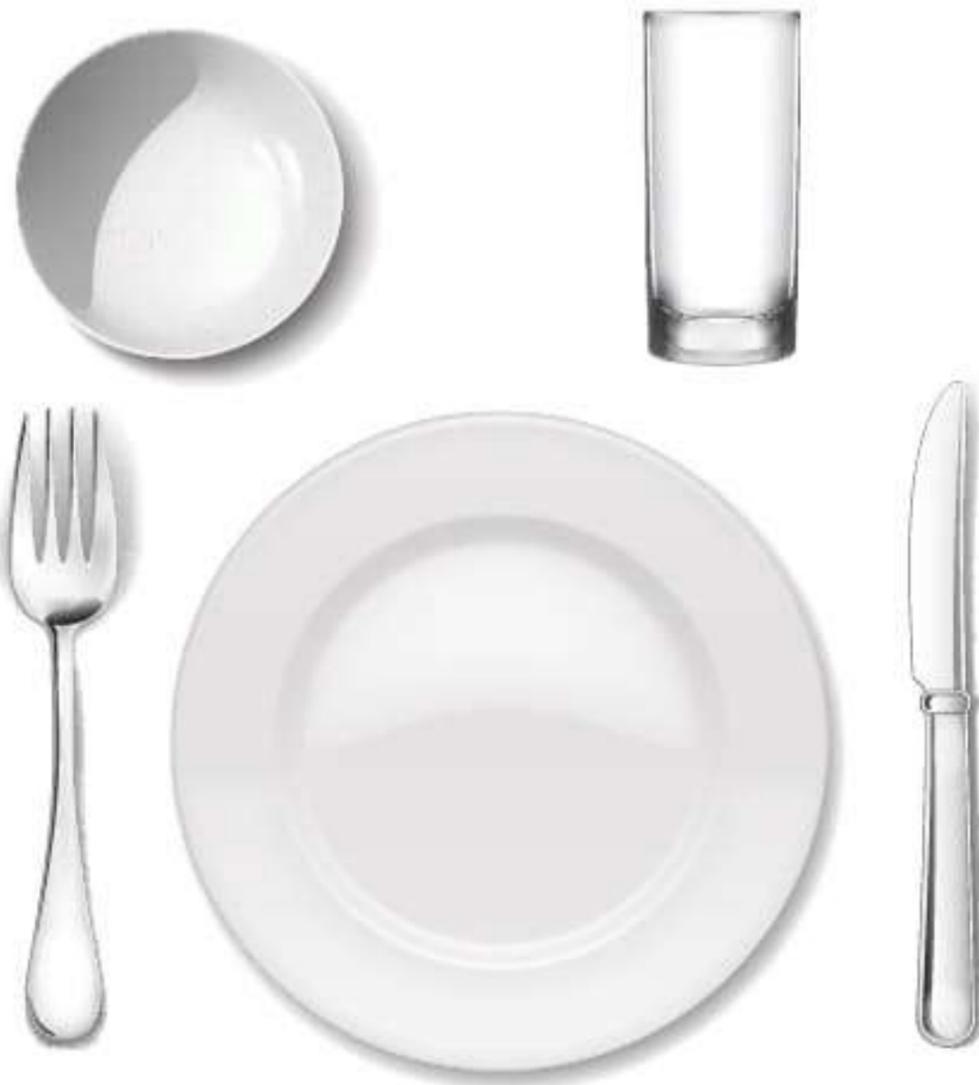


## Atividades

- 1.** Desenha o que deves colocar no teu prato para que a tua refeição seja equilibrada e sustentável.

Sugestões:

- Compara o teu prato com o dos teus amigos.
- Partilha a tua opção com os teus familiares.



- 2.** Qual a opção de resposta que está correta?

**2.1.** Todos os dias devemos comer pelo menos...

- a) 3 peças de fruta;
- b) 2 peças de fruta;
- c) 1 peça de fruta.

**2.2.** Podemos criar melhores refeições

- a) Colocando frutas e legumes em pelo menos metade dos nossos pratos;
- b) Tomando mais bebidas açucaradas à refeição;
- c) Evitando colocar cereais integrais no prato.

**2.3.** Qual destes alimentos é uma fonte saudável de gorduras e é muito consumido na Dieta Mediterrânica?

- a) Banha de porco;
- b) Azeite;
- c) Manteiga.

**2.4.** Em cada dia quais as refeições que devemos tomar?

- a) Pequeno almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar;
- b) Lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar;
- c) Almoço e jantar.

**2.5.** Qual das opções de pequeno-almoço recomendarias como mais equilibrada?

- a) Flocos de cereais de chocolate e mel com sumo de laranja natural;
- b) Ovos mexidos com *bacon*, uma torrada e um chá quente;
- c) Uma fatia de melão, uma fatia de pão integral com uma fatia de queijo e um copo de leite.

Mas como ter o que necessito em casa? Não quero gastar dinheiro desnecessariamente. Quero reduzir o desperdício! Como ajustar as quantidades certas dos alimentos para as nossas refeições?



Há dias passei uma tarde na casa da minha amiga Sofia e aprendi com os pais dela.

Eles fazem uma lista das compras, com base nas refeições que planeiam para a semana e depois de verificarem o que têm lá em casa.

Compram apenas o que necessitam e evitam o desperdício!

Depois fui às compras com eles! Não se esqueceram de levar os sacos que precisavam de casa incluindo o saco apropriado para trazer os congelados.

No supermercado leram os rótulos para conhecerem os diversos ingredientes, a sua composição nutricional e as indicações sobre a validade...

E quando voltaram acondicionaram os alimentos no frigorífico ou na despensa seguindo as boas regras para que os mais antigos sejam os primeiros a ser consumidos.

Não me esqueço de **Repensar** o que vou comer e comprar, de procurar **Reduzir** o desperdício, **Reutilizando** as sobras dos alimentos para fazer outras receitas e de separar para **Reciclar** os diferentes materiais (embalagens, ....).



## Atividades

### Uma receita que ajuda a combater o desperdício

Sabias que muitos pratos da Dieta Mediterrânica podem ser reaproveitados e consumidos em várias refeições. Isso ajuda a evitar o desperdício de alimentos, pois as sobras podem ser transformadas em novas receitas. Só é preciso usar a imaginação!

Gostas de hambúrgeres?

E quem disse que os hambúrgeres têm de ser de carne?

Vou-te dar uma receita nova:

Junta as sobras de grão, batata-doce, cenoura, cebola, alho e tomate pelado.

Esmaga com um garfo

Usa flocos de aveia para dar consistência e junta plantas aromáticas.

Agora tens de moldar para ficar com a forma de um hambúrguer (esta parte é muito divertida!)

Depois só tens de pedir a um adulto para pôr um bocadinho de azeite numa frigideira e fazer o teu hambúrguer.



Vai agora ao frigorífico de tua casa e procura algumas sobras de refeições anteriores. Regista que alimentos encontraste e cria, com a tua família a vossa receita.

Põe mãos à obra e bom apetite!



Inspira-te na figura abaixo e faz a tua salada. Escolhe os alimentos, escreve e mostra à tua família. Sempre que possível aproveita as sobras de refeições anteriores.

Escolhe uma base:



junta um pouco mais de cor



junta algo crocante:



escolhe uma proteína:



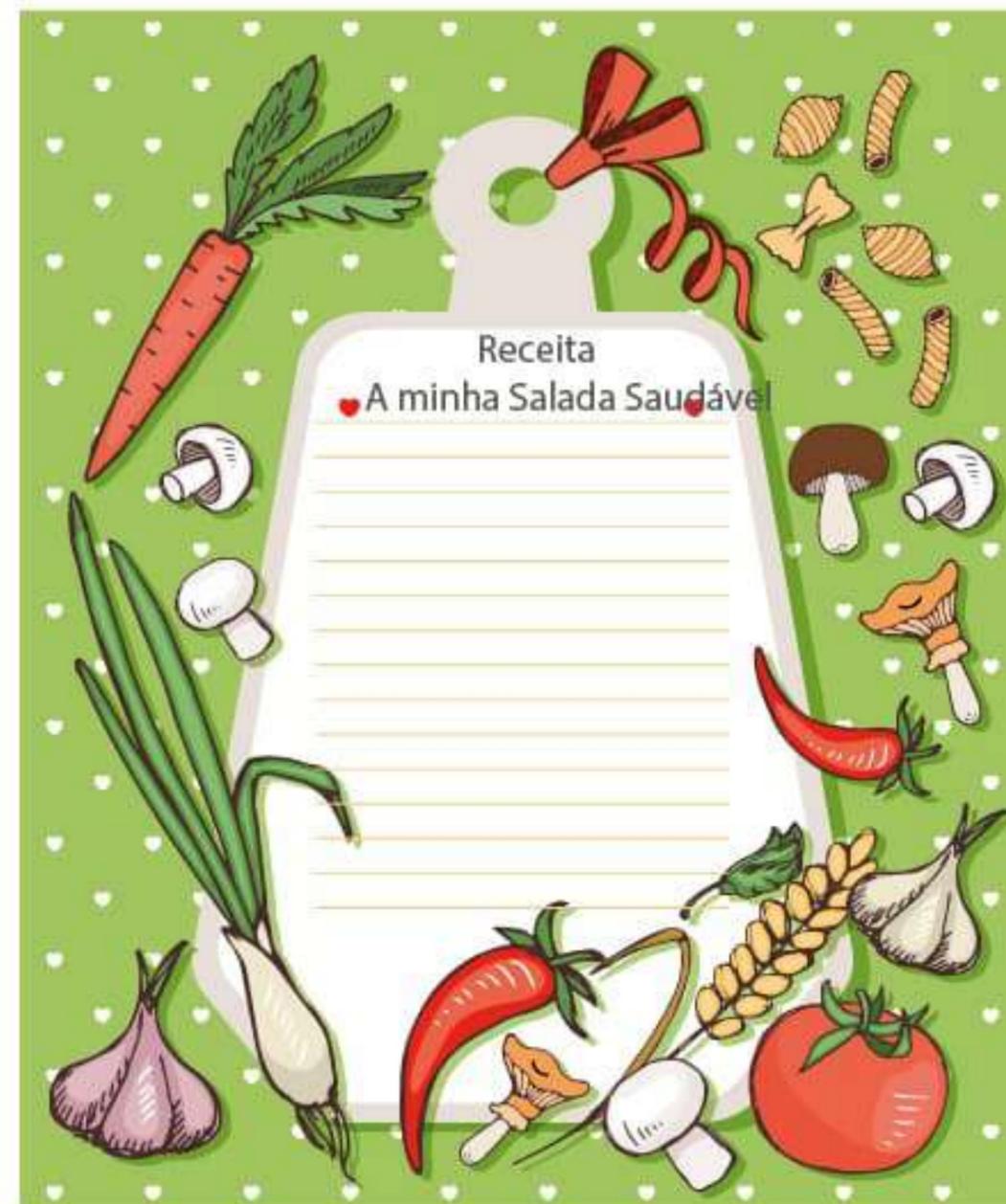
e não esqueças uma fonte de hidratos de carbono:



Temperos:



e junta as plantas aromáticas que melhor combinem:



## Atividades Finais

Pede ajuda à tua Mascote e vem ver o que aprendeste até agora:

**1.1.** Qual o nome de um hortícola que é muito usado na Dieta Mediterrânica e muitas vezes servido em saladas em Portugal?

- a) Arroz;
- b) Alface;
- c) Feijão branco.

**1.2.** Indica o fruto INTRUSO que não está associado à Dieta Mediterrânica?

- a) Banana;
- b) Uvas;
- c) Melancia.

**1.3.** Ajuda a Mascote a escolher a fruta que pode ser associada à região mediterrânica e que é também produzida na Lezíria do Tejo?

- a) Ananás;
- b) Uvas;
- c) Banana.

**1.4.** A escolha de ingredientes de origem local e sazonal traz benefícios ambientais nomeadamente:

- a) Aumenta a poluição produzida;
- b) Apoia os agricultores locais e reduz as emissões de transporte;
- c) Não tem impacto no meio ambiente.

**1.5.** As leguminosas como o grão-de-bico, o feijão ou a lentilha, são muito importantes na nossa alimentação, porque são:

- a) ricas em gorduras saudáveis;
- b) uma excelente fonte de proteína vegetal e fibra;
- c) não são recomendadas para adultos.

**1.6.** Sabes por que o azeite é considerado uma escolha saudável na Dieta Mediterrânica? Porque é

- a) Rico em açúcar;
- b) Rico em gorduras saudáveis;
- c) Obtido de uvas e maçãs.

**1.7.** Qual o cereal/grão mais utilizado para fazer pão nos países que adotam uma Dieta Mediterrânica?

- a) Arroz;
- b) Trigo;
- c) Quinoa.

**1.8.** A Dieta Mediterrânica difere das dietas de outras regiões porque defende:

- a) O maior consumo de carne;
- b) O foco em alimentos processados;
- c) O maior consumo de frutas, legumes e azeite.

**1.9.** Todos os dias devemos beber água?

- a) Não, só devemos beber refrigerantes;
- b) Sim, e adequar à nossa atividade física;
- c) Não. Só devemos beber sumos naturais.



## Atividades Finais

**2.** Queres fazer uma “corrida” para teres mais saúde? Então, junta-te com os teus amigos e usa um relógio. Quem acabar de responder primeiro e com mais respostas certas ganha a corrida.

**2.1.** Qual destes alimentos da Dieta Mediterrânica pode apresentar mais benefícios para a tua saúde?

- a) Piza;
- b) Peixe grelhado;
- c) Batatas fritas;
- d) Gelado de morango.

**2.2.** Qual destes alimentos é uma fonte saudável de gorduras e é muito consumido na Dieta Mediterrânica:

- a) Gomas;
- b) Chocolate;
- c) Azeite;
- d) Coca-cola.

**2.3.** Na Dieta Mediterrânica, qual desses alimentos é uma boa fonte de fibras e é muito usado em pratos como saladas e molhos:

- a) Cereal açucarado;
- b) Massa de piza;
- c) Tomate;
- d) *Ketchup*.

**2.4.** Qual destes alimentos saudáveis é frequentemente usado na Dieta Mediterrânica?

- a) Pipocas com muito açúcar;
- b) Maçã;
- c) Refrigerante;
- d) Batata frita.

**2.5.** Na Dieta Mediterrânica, que tipo de alimento é muito consumido e é uma boa fonte de vitaminas e minerais?

- a) Brócolos;
- b) Hambúrguer;
- c) Bife de porco;
- d) Caramelos.



## Atividades Finais

### 3. Fornece respostas curtas:

**3.1.** As plantas aromáticas, originárias do Mediterrâneo, são conhecidas pelos seus sabores intensos. Sabes o nome de uma delas?  
\_\_\_\_\_.

**3.2.** O que comemos das plantas? Flor, Fruto, Tubérculo  
No tomateiro \_\_\_\_\_.  
Na batateira \_\_\_\_\_.

**3.3.** Analisa as refeições que se seguem e preenche os espaços, utilizando o A, B ou C que identifica a refeição:

Refeição A: bife de frango, arroz de ervilhas, salada mista, maçã assada e água.

Refeição B: piza, mousse de chocolate.

Refeição C: esparguete à bolonhesa, água e fruta.

A refeição mais equilibrada é a \_\_\_\_\_.

A refeição \_\_\_\_\_ está de acordo com as recomendações da Dieta Mediterrânica.

### 1. Assinala a opção que torna frase verdadeira:

**1.1.** A melancia é na Lezíria do Tejo uma cultura de:  
a) Outono-Inverno;  
b) Primavera-Verão.

**1.2.** Um produto frequentemente produzido na Lezíria do Tejo é a:  
a) Romã;  
b) Melão;  
c) Castanha.



# Atividades Finais

Nesta altura já percebeste que há muitos produtos agrícolas que ainda não conheces. Assinala na lista e partilha com os teus familiares ....  
Pede ajuda para elaborar uma listagem para outros grupos de alimentos.

Produtos Hortícolas	Gosto	Nunca provei	Quero provar
Abóbora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acelga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alcachofra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Berlinda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beterraba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brdolo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cenoura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cardete	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Couve romana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Couve roxa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Couve-flor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Endívia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Espargo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Espinofra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Folha verde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Funcho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nabo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pepino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tabaneta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Frutas	Gosto	Nunca provei	Quero provar
Alperce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amêixa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Castanha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cereja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Figo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Framboesa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Groselha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laranja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maçã	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Marmelo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melancia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Morango	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nectarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pêssego	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quivi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tangerina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aceitam um desafio para a semana?



- Na próxima semana vou
- Iniciar o almoço e o jantar com um prato de sopa
  - Comer, pelo menos 3 peças de fruta todos os dias
  - Substituir os bolos e outros doces por uma sanduíche saudável
  - Beber água em vez de refrigerantes



# Soluções das atividades



pag. 7

Origem/Produzido na...			
Arroz		Índia	x Lezíria do Tejo
Banana	x	Madeira	América do Sul
Meloa	x	Lezíria do Tejo	Espanha
Bagas de Goji		China	x Trás-os-Montes
Batata	x	Região do Oeste	França
Morango	x	Lezíria do Tejo	Espanha
Batata-doce	x	Aljustrel	Suécia
Maçã	x	Alcobaça	Itália

Pg 10: Intrusos: refrigerante e chocolate

Pg 12: J, K, W, X, Z

pag. 13

A					E	X
M	N	T	U	M	U	B
D	F	A	F	E		Z
	G		L	R		E
	E		M	I		A
	Q		S	P		F
	D		E	S		R
	P		A	A		C
	A		C	D		A
O	E		G	E	L	E
T	G	I	T	S	G	U
A	I	J	I			
R	D	L	D	J	M	L

pag. 14

H	E	J	L	U	M	C	R	A	V	S	O
U	D	C	M	U	J	X	B	V	I	R	O
W	T	O	M	A	T	F	R	T	F	M	
J	A	U	O	T	A	R	O	S	O	B	A
F	A	V	A	V	A	I	I	L	M	V	A
L	M	L	P	U	M	A	U	V	A	I	A
I	B	V	R	L	C	I	M	I	L	A	
J	I	C	I	U	L	A	I	A	L	I	O
A	V	M	E	L	A	N	C	A	A	C	
F	F		I	A	O	R	V	F	R	D	F

Pg 17 :

- 2.1. a)
- 2.2. a)
- 2.3. b)
- 2.4. a)
- 2.5. c)

Pg 22:

- 2.1. b)
- 2.2. c)
- 2.3. c)
- 2.4. b)
- 2.5. a)

Pg 21:

- 1.1. b)
- 1.2. a)
- 1.3. b)
- 1.4. b)
- 1.5. b)
- 1.6. b)
- 1.7. b)
- 1.8. c)
- 1.9. b)

Pg 23:

- 3.1. ex. orégãos, tomilho
- 3.2. tomateiro – fruto; batatas – tubérculo
- 3.3. A; A
- 4.1. b)
- 4.2. b)



**LEZÍRIA  
DO TEJO**  
comunidade  
intermunicipal



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

## **Informa-te sobre as tuas alergias e/ou intolerâncias alimentares**



Coordenação Geral do Projeto: APRODER - Associação para a Promoção do Desenvolvimento Rural do Ribatejo

Consultoria e Assistência Técnica: Escola Superior Agrária de Santarém - Instituto Politécnico de Santarém

Design: Leadermaze, Lda.

Créditos imagens: freepik; Canva



ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL.LT

