

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 53		DISCIPLINA ESTUDO DO MEIO E CIDADANIA
ANO(S)	1.º	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os fatores que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo, desenvolvendo rotinas diárias de higiene pessoal, alimentar, do vestuário e dos espaços de uso coletivo.</li> <li>• Identificar situações e comportamentos de risco para a saúde e segurança individual e coletiva em diversos contextos – casa, rua, escola e meio aquático - e propor medidas de proteção adequadas.</li> <li>• Saber manusear materiais e objetos do quotidiano, em segurança, explorando relações lógicas de forma e de função (tesoura, agrafador, furador, espremedor, saca-rolhas, talheres, etc.).</li> </ul> <p><b>Cidadania</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interculturalidade</li> </ul>

**Higiene Alimentar II**

Identificar a origem e os benefícios de alguns alimentos.

Reconhecer a importância da mastigação dos alimentos.

Recordar algumas regras de higiene alimentar.

**Tarefas/ Atividades/ Desafios**

1. Podes, e deves, colaborar na preparação de algumas refeições.

Pinta a etiqueta que contém a resposta correta.

X ciclo/X ano

X ciclo/X ano

Verdadeiro

Falso

2. Quais destes grupos de alimentos, não devem faltar na tua lancheira?

Marca um X por cima dos grupos de alimentos.



X ciclo/X ano

X ciclo/X ano

3. Que outro elemento está presente na roda dos alimentos e que não pode faltar na tua lancheira?

Escreve na linha a resposta correta e desenha, ao lado, uma ilustração do elemento.

X ciclo/X ano

X ciclo/X ano

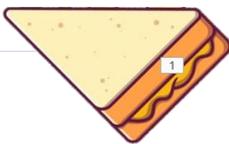


4. Quais dos seguintes alimentos deves incluir na tua lancheira?

Rodeia as imagens que representam respostas corretas.

X ciclo/X ano

X ciclo/X ano



5. Se levers um iogurte para comer na escola, deves preferir consumi-lo...

Pinta a etiqueta que contém a resposta correta.

X ciclo/X ano

X ciclo/X ano

... no lanche da manhã.

... no lanche da tarde.