

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 19	<p>Português Língua Não Materna Nível Intermédio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leitura Identificar as principais linhas temáticas a partir da leitura de textos variados. • Escrita Dominar os principais processos de composição discursiva: demonstração, exemplificação, generalização, especificação, classificação, inventariação. • Gramática Reconhecer diferentes estruturas frásicas em provérbios.
ANO(S) 1.º e 9.º	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	
OBJETIVO(O) COMUNICATIVO(S)	Falar sobre a vida saudável

Título/Tema(s) do Bloco




Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Lê o texto.

O que é uma alimentação saudável?

A alimentação saudável deve ser completa, variada e equilibrada, para **proporcionar** a energia adequada e o **bem-estar físico** ao longo do dia.

Alimentos **ricos em** fibra como produtos hortícolas, frutos, cereais e leguminosas, vitaminas, sais minerais e com baixo **teor** de gordura devem ser os “alimentos base” do nosso quotidiano.



Texto: <https://www.sns24.gov.pt/guia/alimentacao-saudavel/> (Adaptado) e Imagem: <http://br.freepik.com>

Vocabulário:

- proporcionar*: dar
- o bem-estar físico*: o estado satisfatório do corpo
- ricos em*: cheios de
- o teor*: a quantidade

1.1. Faz a correspondência entre as colunas.



A Roda dos Alimentos
<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos-mediterranica/>

1. A alimentação deve ser...

- a) completa
- b) variada
- c) equilibrada

por isso temos de

- 1) variar os alimentos dentro de cada grupo da Roda dos Alimentos.
- 2) comer alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos.
- 3) respeitar as porções recomendadas para cada alimento da Roda dos Alimentos.

2. Os “alimentos base” devem

- a) ser ricos em fibra
- b) ter baixo teor de gordura

ou seja

- 1. não devem ter muitas substâncias gordas.
- 2. devem ter muitos compostos de origem vegetal.

2. Ordena as palavras e descobre três provérbios que ajudam a ter uma vida saudável.

a correr e faz crescer e mal comer ou dá saúde
 cedo erguer beber vem a sofrer três vezes do estômago

- a) Quem come _____.
- b) Deitar cedo _____.
- c) A bem comer _____.

3. Tu tens uma vida saudável? Justifica a tua resposta.
