

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 22

1º ANO

DISCIPLINA Estudo do Meio

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

- Conhecer a importância dos alimentos para o nosso corpo.
- Criação de ementas saudáveis .

Título: A alimentação e a nossa saúde.

Tarefas/ Atividades/

1.

Culinária saudável


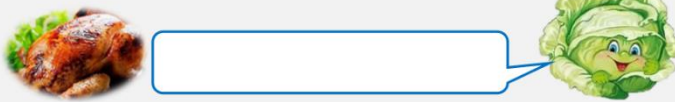

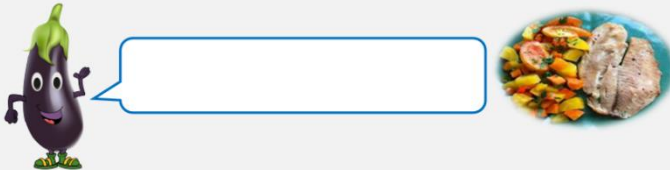
Assinala a ementa que te parece ser mais saudável.

<p>EMENTA A</p> <p>Sopa da pedra Bifes com natas e batatas fritas Mousse de chocolate</p>	<p>EMENTA B</p> <p>Sopa de abóbora Bife de frango grelhado com arroz e salada Banana</p>
--	---


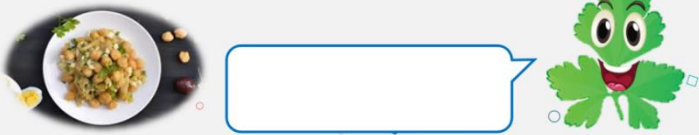

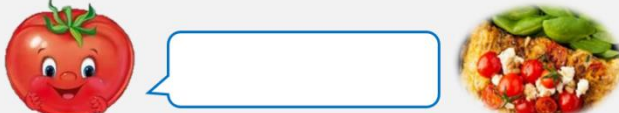
Fonte das imagens: Pinterest

2. Cria a tua própria ementa para os dias da semana à tua escolha.

Fonte das imagens: Pinterest



Fonte das imagens: Pinterest



Fonte das imagens: Pinterest



A fruta deve vir no final de cada refeição.

Fonte das imagens: Pinterest