

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 52		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>• Realizar experiências em condições de segurança, seguindo os procedimentos experimentais.</li> </ul> <p><b>Cidadania</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interculturalidade</li> </ul>

**Higiene Alimentar I**

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. Uma alimentação saudável ajuda-nos a crescer com saúde.

Pinta a etiqueta que contém a resposta correta.

Verdadeiro

Falso

X ciclo/X ano

X ciclo/X ano

2. O “poder dos alimentos”

Liga cada alimento ao seu maior benefício.



X ciclo/X ano

X ciclo/X ano

Faz bem ao cérebro.

Ajuda a dormir melhor.

3. O que devemos fazer, sempre, antes das refeições?

Rodeia a imagem que corresponde à resposta correta.

X ciclo/X ano

X ciclo/X ano



4. É muito importante mastigar bem os alimentos.

Pinta a etiqueta que contém a resposta correta.

X ciclo/X ano

X ciclo/X ano

Verdadeiro

Falso



5. Só devemos comer durante as principais refeições do dia (pequeno-almoço, almoço e jantar).

Pinta a etiqueta que contém a resposta correta.

X ciclo/X ano

X ciclo/X ano

Verdadeiro

Falso