

# Gosto muito de... alimentos divertidos para festas!

Débora Cláudio, Nuno Pereira de Sousa,  
Rui Tinoco, Ângela Menezes



**Passe**  
>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

# Gosto muito de... alimentos divertidos para festas!

Débora Cláudio, Nuno Pereira de Sousa,  
Rui Tinoco, Ângela Menezes

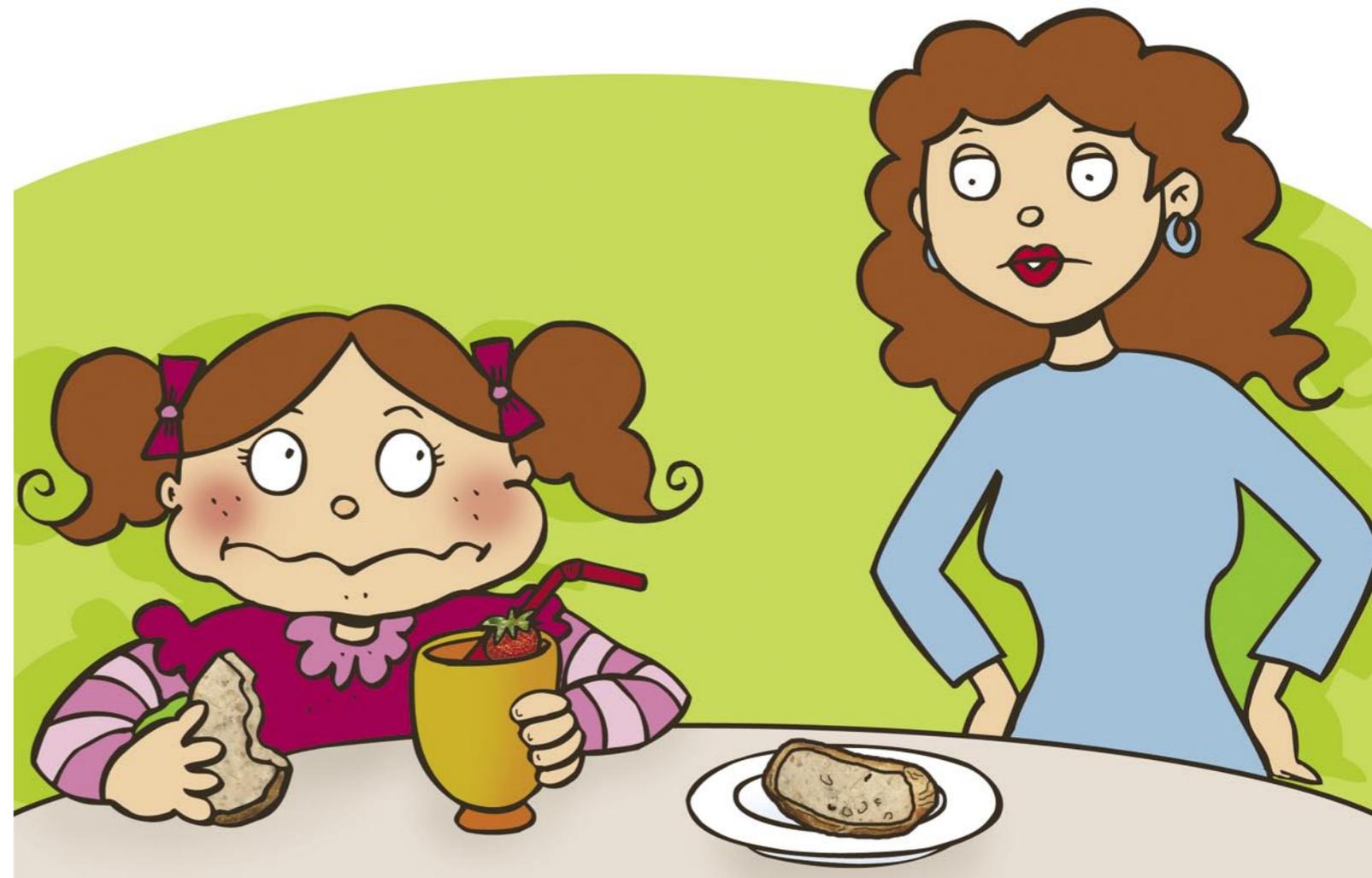


Hoje é um dia especial para a Ana. É o seu aniversário! A família vem acordá-la, a cantar os parabéns.

Recebeu um livro, uma bicicleta e uma corda colorida para saltar! Era mesmo o que tinha pedido...



- Ana, não engulas assim o pão, mastiga \_\_\_\_\_ [devagar / depressa] para fazeres bem a **digestão** - corrigiu a mãe - O teu dia de anos ainda agora está a começar!



Nessa tarde, a Ana convidou os seus amigos para o parque zoológico, onde eles se divertiram a ver os animais.

- Aqueles macacos são mesmo engraçados! - riu-se o João - Eles estão a \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [saltar / nadar] nos ramos das árvores mais altas!



O **lanche** estava cheio de alimentos saudáveis e divertidos. E o **bolo**...

- Este **bolo** está delicioso - segredou a Ju ao Pedro.

- O que é que a saia da fada tem lá \_\_\_\_\_ [dentro / fora]? - perguntou o Pedro à mãe da Ana.



- A D. Teresa cozeu as **maçãs** e picou as **amêndoas**. Depois, adicionou **canela** e fez esse delicioso **puré!** - explicou a mãe da Ana - Estão a gostar?

- Sim! - responderam a Ju - Estas bolinhas são deliciosas! Fazem-me lembrar o jogo da tua festa, Pedro!



- A minha festa foi no parque dos piratas. - contou o Pedro à mãe da Ana

- No barco pirata, tínhamos de \_\_\_\_\_ [saltar / correr] da prancha para a piscina de bolas.



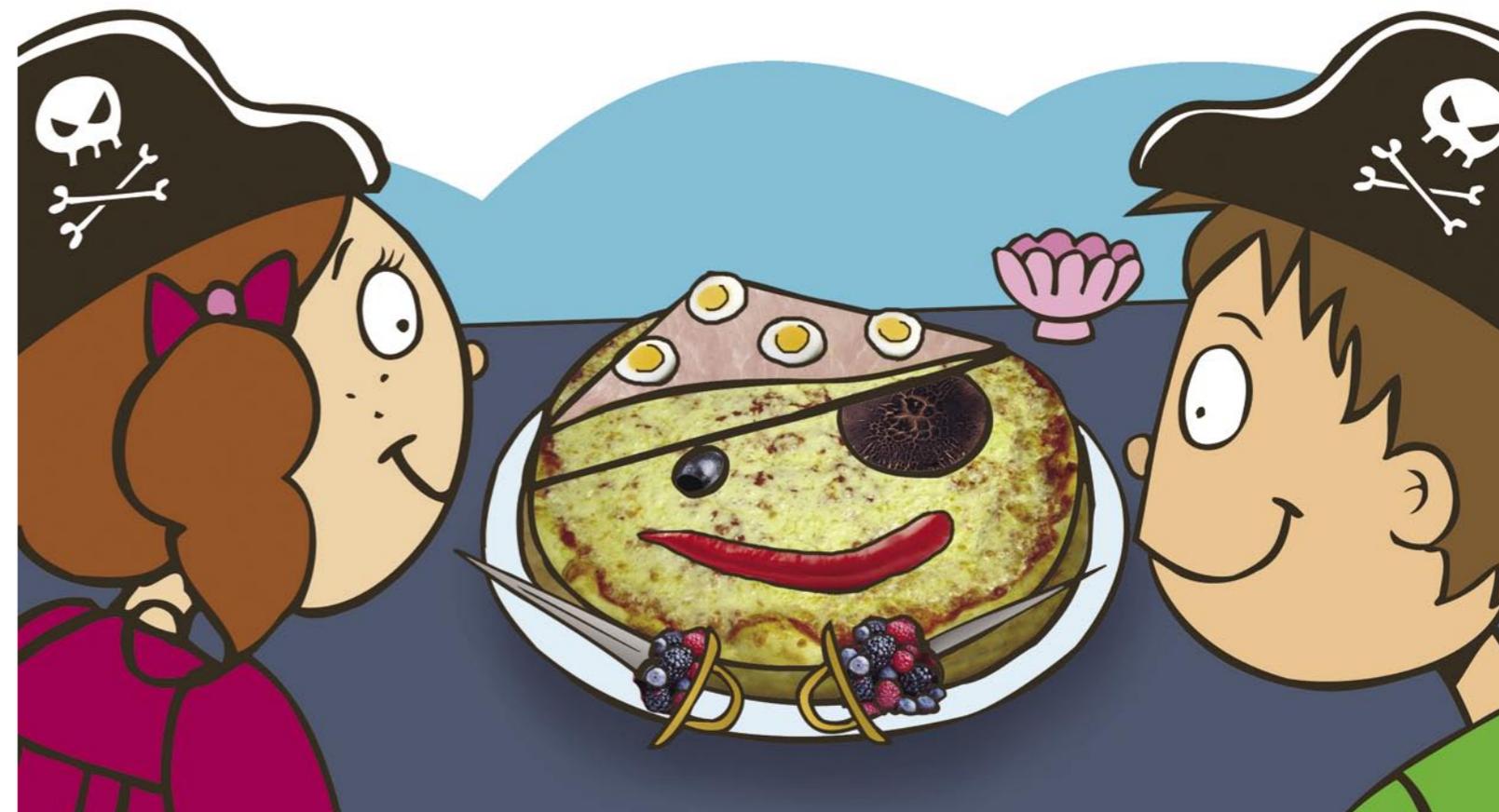
- E quando assaltámos o barco do tesouro? - riu-se a Ju - Foi tão engraçado andar naquele baloiço!

- E a Ju caiu ao mar! - lembrou-se o Pedro - Foi tão divertido \_\_\_\_\_  
[pular / dormir] para o mar de bolas coloridas...



- O que eu mais gostei foi a **pizza** com cara de pirata! - disse logo o João - A pala era feita de **cogumelos**, com a forma de um \_\_\_\_\_ [círculo /  
estrela].

- E o lenço do pirata era de **fiambre** em forma de \_\_\_\_\_ [triângulo /  
quadrado] , com bolinhas brancas de **clara de ovo cozido**! - lembrou-se o João.



- A **salada de frutas** estava deliciosa! - disse a Ana, lambendo os lábios - E que divertido era tirar a fruta com a concha...

- Eu gostei do **granizado** dos 7 mares, com 7 frutas diferentes. - recordou-se o João - E tu, Pedro? Do que gostaste mais?



- Eu adorei os tesouros! - respondeu o Pedro, com saudades - Cada vez que desembrulhava uma jóia da arca dos tesouros, era sempre uma surpresa, lembras-te?

- Sim! - riu-se o João - O que mais gostei foi do lingote de ouro em forma de \_\_\_\_\_ [rectângulo / triângulo]. Sabia a **sandes de atum!**

- E eu adorei o colar de **tomates cherry!** - exclamou a Ju - E também me diverti muito na tua festa, João!



- Na minha festa de anos, aprendi a **saltar ao eixo!** - lembrou-se o João.
- Eu achei muito divertido \_\_\_\_\_ [correr / fazer o pino] no **jogo do lencinho** - lembra a Ana.



- E a Ju precisa de treinar mais na **corrida de sacos**. - disse o João, com ar de especialista - Os \_\_\_\_\_ [saltos / cambalhotas] têm de ser um pouco maiores...
- Mas tu perdeste no **jogo da malha!** - ripostou imediatamente a Ju - A tua \_\_\_\_\_ [pontaria/ salto] não estava muito afinada!



- O **pão de aldeia** era um bocadinho \_\_\_\_\_ [duro / mole], mas era muito saboroso! - disse a Ana.

- O **bolo** com quadrados de **laranja** era divertido! - exclamou a Ju.

- Chamam-se **ladrilhos de laranja** - corrigiu o João - Podem ser quadrados ou \_\_\_\_\_ [rectângulos / círculos].



- Foi uma festa animada, João! - declarou o Pedro - A **pinhata** de forma \_\_\_\_\_ [oval / triangular] foi difícil de partir! Só tu é que conseguiste! E valeu a pena! Adorei as **amêndoas** e **nozes**! E vias algumas coisa com a venda?



- Não via nada! - riu-se o João - Foi mais fácil brincar às **escondidas** na festa da Ju. Tu estavas atrás de um banco \_\_\_\_\_ [quadrado / triangular]. Não te livraste!

- Mas eu livre-me quando me escondi atrás de uma mesa com forma de um \_\_\_\_\_ [círculo / triângulo].



- E quando eu descobri o teu avô a treinar **artes marciais**? - lembrou-se a Ana.  
- Ele treina sempre àquela hora. - explicou a Ju - Quando o encontrámos, estava a desenhar um \_\_\_\_\_ [círculo / estrela] com os braços.



- Eu não vi! - disse o João - O teu irmão estava-me a dizer para olhar bem para o canto da tabela em forma de \_\_\_\_\_ [rectângulo / triângulo], Ju! A bola tem de bater lá para entrar no cesto.

- O Gui está sempre a jogar **basquetebol!** - riu-se a Ju.

- Eu tenho mais jeito para o **futebol!**... - admitiu o João.



- E no fim da festa da Ju brincámos à **caça ao tesouro**, tentando descobrir as pistas - lembrou-se a Ana.

- Fui eu que encontrei o círculo vermelho! - lembrou o Pedro - Era a tampa do cesto dos brinquedos!

- E lá dentro estavam as prendas de despedida. - explicou a Ju.

- Aquelas **laranjas de gelatina** foram uma surpresa saborosa e divertida! - garantiu o João.

- Agora vamos cantar os parabéns! - dizem-nos os nosso amigos - **Parabéns a você, nesta data querida...**



## Soluções

Página 3 devagar

Página 4 saltar

Página 5 dentro

Página 7 saltar

Página 8 pular

Página 9 círculo; triângulo

Página 11 rectângulo

Página 12 correr

Página 13 saltos; pontaria

Página 14 duro; rectângulos

Página 15 oval

Página 16 quadrado; círculo

Página 17 círculo

Página 18 rectângulo

## Ficha Técnica

**Título da série** Gosto muito de...

**Título do livro** Gosto muito de ... alimentos divertidos para festas!

**Autores** Débora Cláudio, Nuno Pereira de Sousa, Rui Tinoco, Ângela Menezes

**Design e Ilustração** Furtacores Design

**Impressão** Cromotema Artes Gráficas

**1.ª Edição** Setembro de 2009

**Tiragem** 3000

**ISBN** 978-972-95732-9-3

**Depósito Legal** ...

## PASSE

**Departamento de Saúde Pública**

**Administração Regional de Saúde do Norte, I.P.**

R. Anselmo Braancamp, 144, 4000-078 Porto

pass@arsnorte.min-saude.pt

www.passe.com.pt

# Gosto muito de... alimentos divertidos para festas!

Este é um livro que trabalha a actividade física e algumas formas geométricas, enquanto promove alimentos saudáveis e divertidos para usar em festas. É uma história interactiva, na qual o adulto lê a narrativa e cada criança, quando chegar a um “buraco” na história, vai ter que escolher entre uma das duas propostas. Se não quiser responder, os amigos podem ajudar. Esta actividade resulta melhor se, em dias de festa, os meninos puderem provar alguns alimentos sugeridos na história.

## Títulos da Colecção

1. Gosto muito de... fruta!
2. Gosto muito de... sopas e saladas coloridas!
3. Gosto muito de... alimentos diferentes!
4. Gosto muito do... pequeno-almoço!
5. Gosto muito de... alimentos divertidos para festas!