

A Organização do Nosso Dia-a-Dia: Alimentação e Listas

Nome: _____ Turma: _____ Ano: 4.º ano Data: _____

Olá! Nesta ficha, vais aprender e praticar como organizar a tua vida no dia-a-dia, especialmente no que toca à alimentação e à gestão da casa. Presta atenção e diverte-te a resolver os desafios!

Aprendo... Guardar Bem os Nossos Alimentos

Para que os nossos alimentos se mantenham frescos e bons para comer durante mais tempo, é muito importante sabermos como os guardar corretamente. Assim, evitamos que se estraguem e que tenhamos de os deitar fora.

O iogurte e o leite precisam de estar no frigorífico para não azedarem.

As maçãs e as peras podem ficar no cesto da fruta, mas a carne crua tem de ir para o congelador se não for usada logo.

Depois de abrir um pacote de bolachas ou cereais, devemos fechá-lo bem para que não fiquem moles ou estragados.

1 O leite fresco é um alimento que se estraga facilmente se não for bem guardado. Qual é a forma mais adequada de o conservar para que se mantenha bom para beber por mais tempo?

- ☐ a) Deixá-lo numa prateleira da cozinha, à temperatura ambiente.
- ☐ b) Colocá-lo no congelador, para o transformar em gelo.
- ☐ c) Guardá-lo no frigorífico, bem fechado e a baixa temperatura.
- ☐ d) Aquecê-lo no fogão e depois deixá-lo arrefecer fora do frigorífico.

2 Completa as frases com as palavras adequadas.

Antes de ir ao _____, faço uma _____ de _____ para não esquecer nada.

Verifico sempre o que tenho na _____ e o _____ de _____ dos produtos que já lá estão.

③ Liga cada alimento à sua categoria correspondente.

- | | |
|----------------------|------------------------|
| Laranja • | • Fruta |
| Queijo • | • Laticínios |
| Arroz • | • Cereais |
| Costeleta de porco • | • Carne |
| Couve-flor • | • Hortícolas |
| Sardinha fresca • | • Peixe |
| Frango congelado • | • Conservação por frio |

④ A família da Maria vai fazer um almoço saudável este domingo. Ajuda-os a organizar a lista de compras, preenchendo as categorias, os alimentos ou as quantidades em falta. Pensa nos alimentos que são importantes para uma refeição equilibrada.

Categoria	Alimento	Quantidade
Legumes e Hortaliças		1 molho
Legumes e Hortaliças		300 gramas
	Salmão	4 postas
Cereais e Derivados		1 pacote
Fruta		500 gramas
Fruta	Bananas	
	Água mineral	2 garrafas de 1,5 litros

5 Lê o texto com atenção e responde às perguntas.

A Lista de Sofia

- 1 Sofia era uma menina cheia de energia.
- 2 Adorava pintar, ler e correr no parque.
- 3 Por vezes, esquecia-se de coisas importantes.
- 4 Um dia, a professora lembrou-lhe o livro de ciências.
- 5 Ela tinha-o deixado em casa.
- 6 Sentiu-se um pouco desapontada.
- 7 A sua mãe, ao vê-la, deu uma sugestão.
- 8 «Que tal fazeres uma lista?», perguntou com um sorriso.
- 9 Sofia decidiu tentar.
- 10 Na manhã seguinte, escreveu os seus afazeres.
- 11 «Preparar mochila», «Regar a planta», «Ajudar a mesa».
- 12 Leu a lista com atenção.
- 13 Nada ficou esquecido!
- 14 Sentiu-se muito mais tranquila.
- 15 Percebeu que as listas são grandes ajudas.
- 16 Elas organizam as ideias na nossa cabeça.
- 17 Facilitam o nosso dia a dia.
- 18 Usar listas tornou tudo mais fácil para Sofia.
- 19 Tu também usas listas para te organizares ou para te lembrares de tarefas?

1. O que é que a Sofia esqueceu um dia, que a professora lhe lembrou?

2. Porque é que a Sofia se sentiu um pouco desapontada quando se lembrou do livro?

**3. Tu também usas listas para te organizares ou para te lembrares de tarefas?
Explica como.**

4. Que sugestão deu a mãe da Sofia para a ajudar a não se esquecer das coisas?

5. Depois de usar a lista, como se sentiu a Sofia e o que percebeu sobre as listas?

6. Indica três coisas que a Sofia escreveu na sua lista de afazeres.
