

Aventura Segura na Cozinha

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

Olá! Bem-vindo(a) à tua ficha de trabalho sobre como ser um(a) verdadeiro(a) ajudante na cozinha, sempre com muita higiene e segurança. Lê com atenção e faz os exercícios com cuidado.

① Completa as frases com as palavras corretas sobre higiene e segurança na cozinha.

Antes de começar a cozinhar, devemos sempre _____ as mãos com água e sabão.
Para evitar a contaminação cruzada, utiliza tábuas de cortar _____ para alimentos crus e cozinhados.

Não deixes os alimentos perecíveis fora do _____ por muito tempo.

Usa facas e outros utensílios _____ com muito cuidado para não te magoares.

Limpa rapidamente qualquer _____ de líquidos ou alimentos no chão para evitar quedas.

② Liga cada ação de segurança e higiene na cozinha ao seu cuidado correspondente.

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| Lavar as mãos antes • | • Evita germes e doenças |
| Usar facas com adulto • | • Previne cortes acidentais |
| Não correr na cozinha • | • Reduz quedas e choques |
| Separar crus e cozinhados • | • Impede contaminação cruzada |
| Limpar a bancada após usar • | • Mantém a cozinha limpa |

3 Lê o texto com atenção e responde às perguntas.

Na Cozinha da Avó

- 1 O sol entrava pela janela, iluminando a cozinha da avó Lúcia.
- 2 O cheiro a café e a pão fresco enchia o ar.
- 3 Mariana desceu as escadas a correr, com um sorriso feliz.
- 4 A avó já amassava a massa para o bolo de laranja, a sua especialidade.
- 5 As mãos da avó, cheias de farinha, dançavam sobre a bancada.
- 6 Mariana adorava ajudar.
- 7 «Posso pôr os ovos?», perguntou Mariana, ansiosa.
- 8 «Claro que sim, querida! Com cuidado», respondeu a avó, piscando o olho.
- 9 Mariana partiu os ovos, um a um, na tigela grande.
- 10 Depois, mediu o açúcar e a raspa de laranja.
- 11 A avó Lúcia explicou a importância de cada ingrediente.
- 12 Juntas, misturaram tudo até a massa ficar fofa e dourada.
- 13 Enquanto o bolo cozia, prepararam sanduíches de queijo para o almoço.
- 14 A cozinha era o lugar preferido de Mariana.
- 15 Ali, as melhores histórias eram contadas e os sabores mais doces criados.

1. Qual era a especialidade da avó Lúcia?

2. Como sabemos que a Mariana estava entusiasmada por ajudar na cozinha?

3. Gostas de ajudar um adulto a cozinhar? O que costumavas preparar?

4. Que ingredientes a Mariana ajudou a pôr no bolo?

4 Para preparares uma sandes deliciosa, qual é a ordem correta dos passos, tendo em conta a higiene e a segurança? Ordena as seguintes frases.

- ☐ Guardar os restantes alimentos no frigorífico ou despensa.
- ☐ Juntar as duas metades do pão para fechar a sandes.
- ☐ Retirar o pão, o queijo e o fiambre do frigorífico.
- ☐ Dispor as fatias de queijo e fiambre dentro do pão.
- ☐ Lavar bem as mãos com água e sabão.
- ☐ Limpar a bancada e lavar os utensílios utilizados.
- ☐ Cortar o pão ao meio, com a ajuda de um adulto se for preciso.
- ☐ Colocar os alimentos numa bancada de cozinha limpa.

5 Procura e rodeia as palavras (Caça Palavras Seguras): FACA, LAVAR, MAOS, LIMPO, FOGO, CORTE, LUVAS, FORNO.

P	F	S	V	E	T	O	M	E	B
S	Q	O	A	O	P	V	I	H	R
M	O	S	R	M	P	G	M	A	R
C	T	V	I	N	B	U	V	H	C
M	G	L	F	U	O	A	S	J	O
T	F	O	A	G	L	A	M	R	R
V	O	F	C	P	V	F	A	L	T
G	A	O	A	U	C	D	O	A	E
H	J	G	L	Q	U	S	S	D	J
C	P	O	S	T	G	D	J	H	L

FACA LAVAR MAOS LIMPO FOGO CORTE LUVAS FORNO