

Gosto muito de... sopas e saladas coloridas!

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



Passe

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

Gosto muito de...

sopas e saladas coloridas!

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



O João, a Ana e o Pedro são amigos do infantário. Eles gostam muito de conversar. Hoje estão na cantina, a falar de saladas e sopas de legumes.



- A minha sopa é vermelha! - exclamou a Ana.

- É de **beterraba**. - explicou o Pedro - É um legume vermelho que faz a sopa ficar _____ [vermelha / amarela].



- Sabem que a **beterraba** também se pode comer crua ou cozida em salada?

- perguntou o João - É como eu gosto mais!

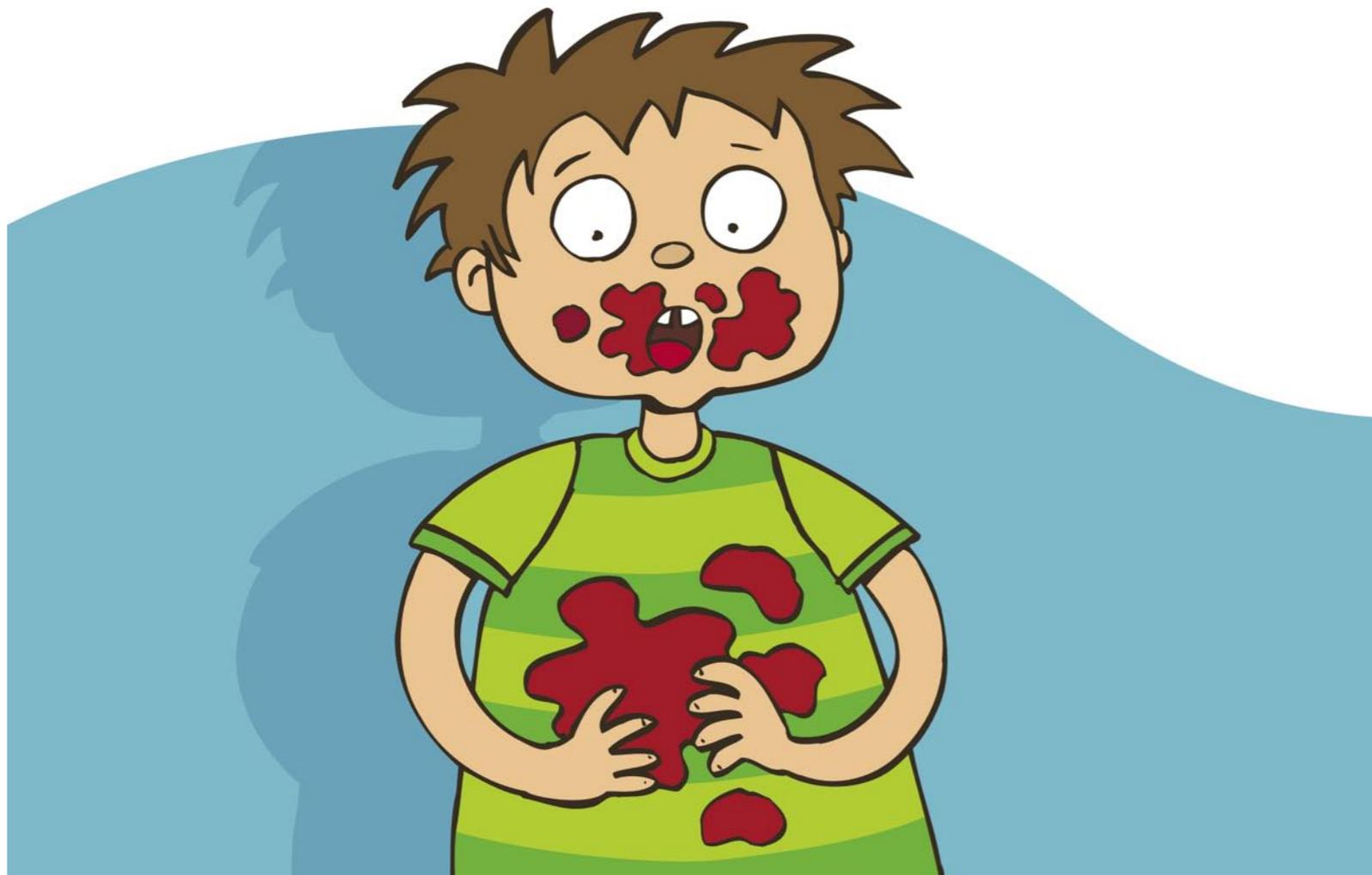


- A minha mãe corta-a às fatias onduladas e eu _____ [trinco / bebo].

- disse o João.



- Mas se não tenho cuidado fico com as mãos, a boca e até as roupas _____
_____ [vermelhas/ azuis].



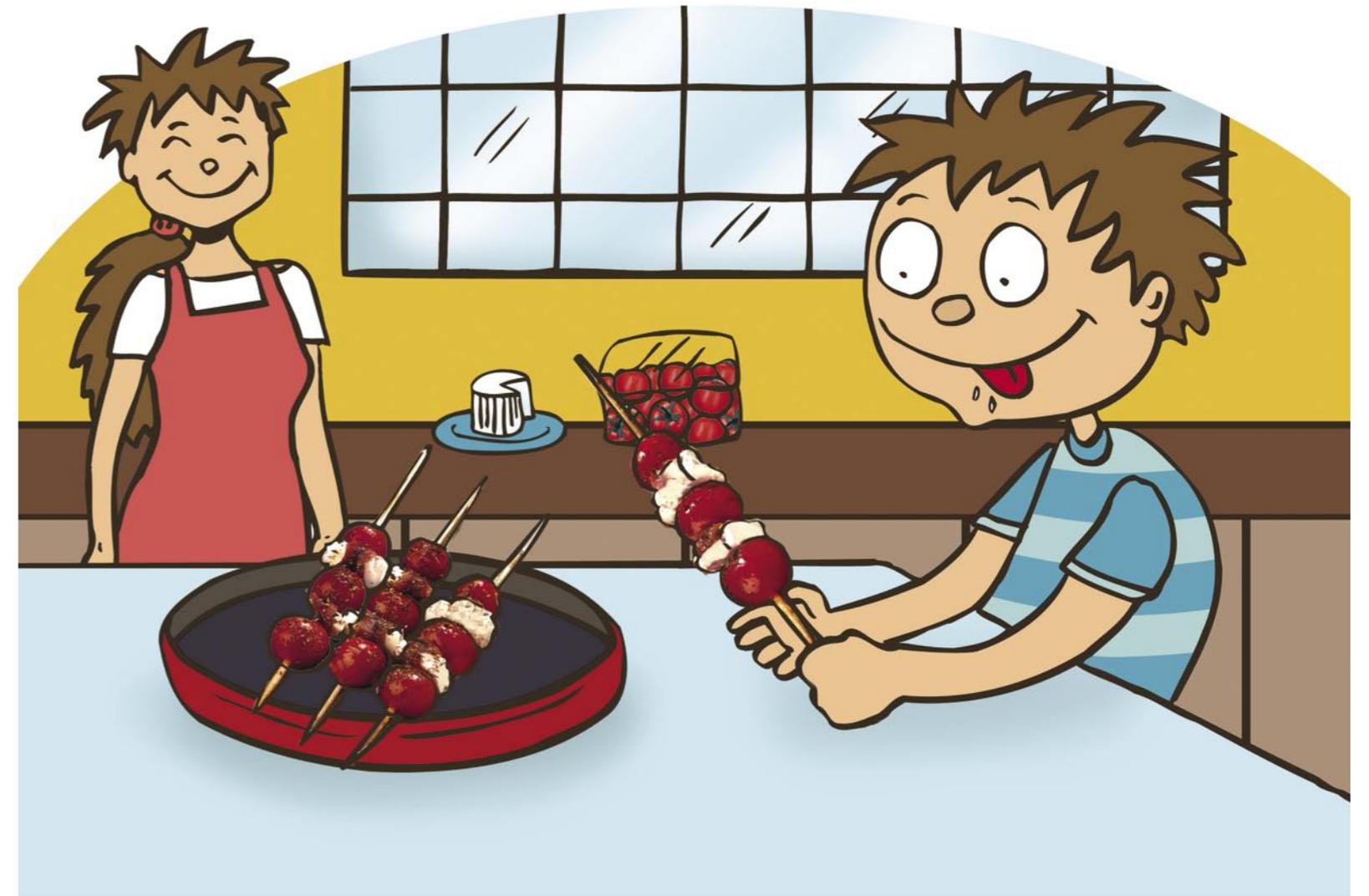
- Tens de te habituar a usar os **talheres**. - disse o Pedro - Eu uso _____
_____ [a colher / o garfo] para comer a sopa. E utilizo a **faca** e o **garfo** para
comer as saladas. Assim, não ficas com a roupa vermelha!



- O **tomate** também é _____ [vermelho / preto]. - disse a Ana
- E eu gosto muito do tomate na salada.



- A forma como mais gosto de comer tomate é ao lanche. - disse o João - Às vezes, a minha mãe prepara-me espetadinhas de **tomate** com **queijo fresco**.



- Eu gosto muito da sopa de **cenoura**, porque é muito bonita! - exclamou o Pedro - É uma sopa _____ [cor-delaranja / azul].



- Eu adoro cenoura crua aos palitos! - revelou a Ana - Quando o meu pai prepara a salada, corta a cenoura aos palitos e dá-me. Como três palitos _____ [cor-de-laranja / verdes].



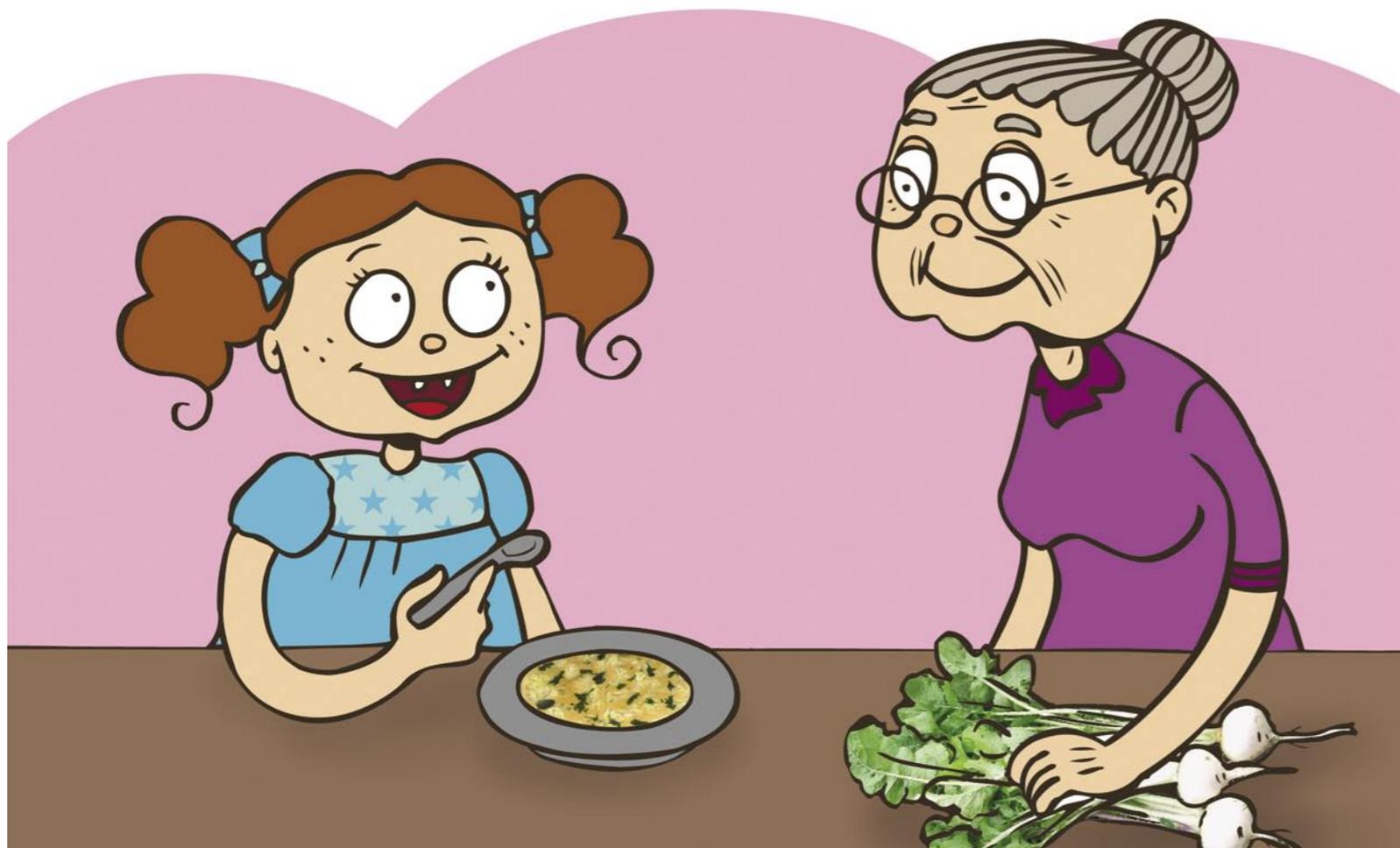
- Ontem ao almoço, provei uma sopa roxa. Já experimentaram? Era feita de **couve** _____ [roxa / branca].



- Eu já! - apressou-se o Pedro, a responder - A minha avó mostrou-me outros legumes dessa cor. A **beringela** também é _____ [roxa / verde]. E a **alface** também pode ser _____ [roxa / amarela].



- A minha avó gosta muito de **nabo**. - disse a Ana - É um legume _____
_____. [branco / amarelo]. Eu gosto muito de sopa de **couve-flor**. Nesta couve,
as flores são _____ [brancas / azuis] e deliciosas!

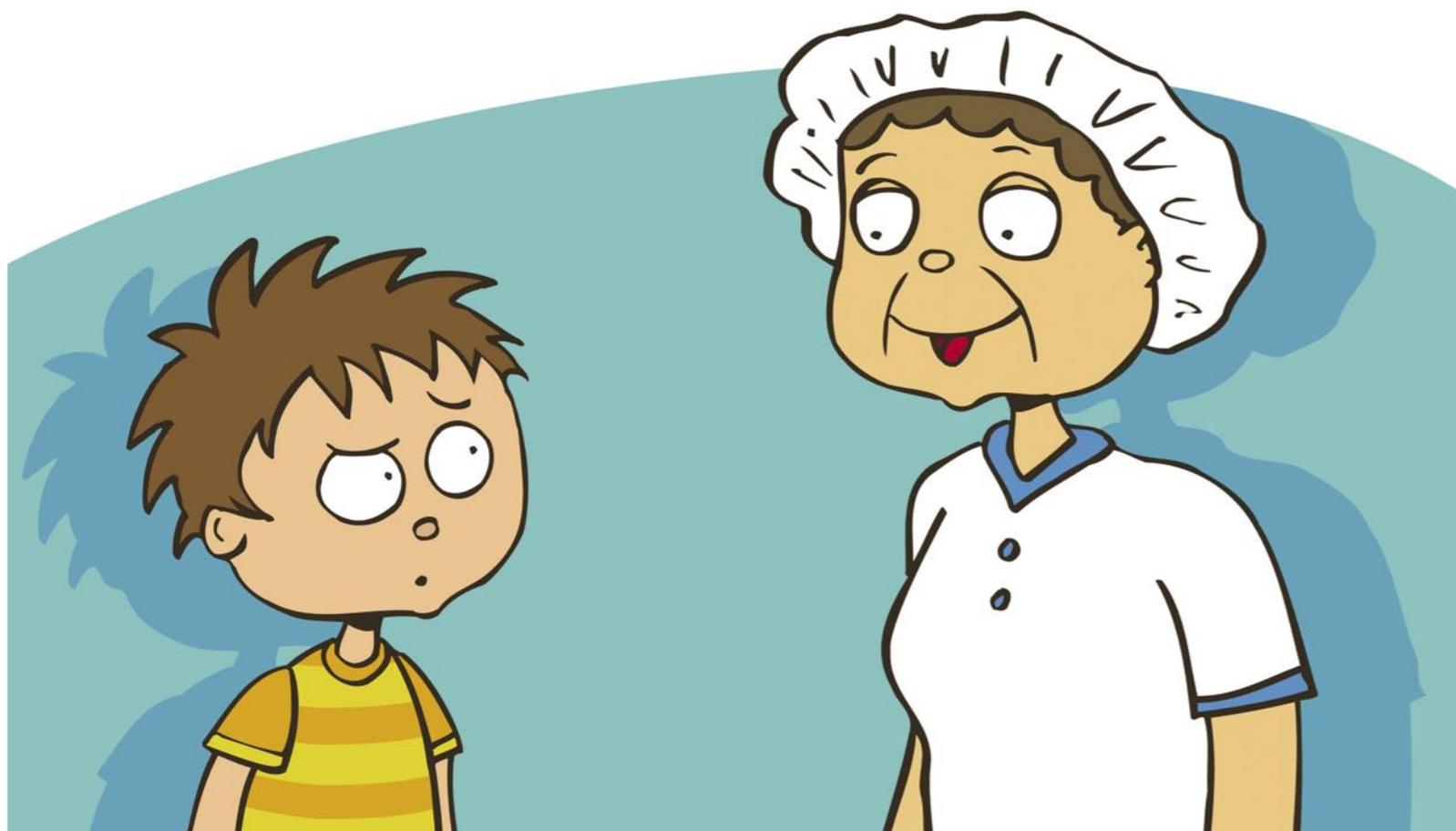


- O que a minha avó mais gosta é canja! - disse o João.
- Mas a canja não é uma sopa de legumes! - explicou a Dona Maria, a
cozinheira.



- Não? - interrogou o João.

- Não. - respondeu a Dona Maria - É importante comermos sopa **duas vezes** por dia, porque precisamos de comer legumes. E a canja não tem legumes. Tem frango e massa.



- E o que tinha a sopa de **abóbora** que comemos ontem? - perguntou o Pedro.

- Tinha **abóbora, cenoura, batata e couve branca.** - respondeu a Dona Maria

- Fica _____ [amarela / azul] ou _____ [cor-de-laranja / verde], se tiver muita **cenoura.**



- E a sopa verde que às vezes comemos é de quê? - perguntou a Ana - Eu gosto muito da cor verde.

- A sopa de que estás a falar é _____ [verde/cor-de-rosa] porque tem **espinafres**. - explicou a Dona Maria - Sabem quantos legumes existem com os quais podemos fazer sopas e saladas?



- Muitos! - gritaram o João, a Ana e o Pedro - Há tantos legumes para fazer sopas e saladas coloridas!!!

Olha agora tu para a imagem e diz o nome dos legumes que conheces.



Soluções

[Página 3](#) vermelha

[Página 11](#) cor-de-laranja

[Página 5](#) trinco

[Página 12](#) roxa

[Página 6](#) vermelhas

[Página 13](#) roxa; roxa

[Página 7](#) colher

[Página 14](#) branco; brancas

[Página 8](#) vermelho

[Página 17](#) amarela

[Página 10](#) cor-de-laranja

[Página 18](#) verde

Ficha Técnica

Título da série Gosto muito de...

Título do livro Gosto muito de ... sopas e saladas coloridas!

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 978-972-95732-6-2

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... sopas e saladas coloridas!

Este é um livro que trabalha em simultâneo as cores e a promoção do consumo de sopas de legumes e saladas em crianças. 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 opções. Se não quiser responder, os amigos podem ajudar. Esta actividade resulta melhor se, de seguida, os meninos forem 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!