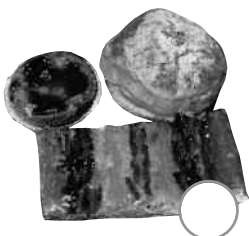
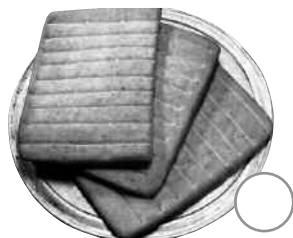


Nome: _____ Data: ____/____/____

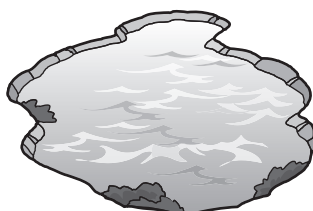
1 Pinta os ☐ dos alimentos mais saudáveis.



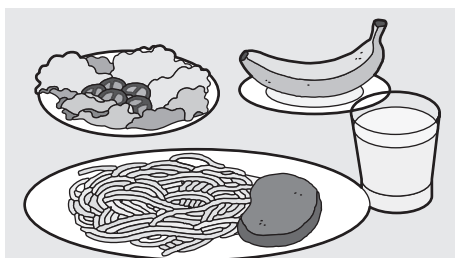
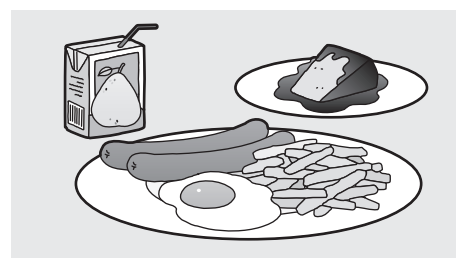
2 Legenda as imagens com:

potável

não potável



3 Assinala com X a refeição mais saudável.

☐

☐


Explica porque é que a outra refeição é menos saudável?

4 Assinala com X as afirmações verdadeiras.

- Devemos dormir 6 horas por dia.
- Devemos fazer exercício físico.
- Podemos comer doces e beber refrigerantes à vontade.
- Podemos olhar diretamente para o Sol.
- Devemos evitar ambientes barulhentos.
- Podemos introduzir objetos nos ouvidos.
- Devemos lavarmo-nos e pentearmo-nos todos os dias.
- As casas devem manter as janelas sempre fechadas.

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

5 Observa os prazos de validade destes produtos e assinala com X os que ainda podem ser consumidos.



6 Completa as frases com as palavras destacadas:

- O Luís foi vacinado. Ele tem _____ que o impedem de ficar _____.
- A Ana vai vacinar-se ao _____ para ficar protegida de doenças.
- No Boletim Individual de Saúde registam-se as _____ que foram tomadas.
- O _____ e a _____ são doenças que podem ser evitadas pela vacinação.

doente
Centro de
Saúde
defesas
tétano
papeira
vacinas