

# SUPER-HERÓIS SUPERSAUDÁVEIS



ideias para uma vida saudável



**UM CORPO  
A CRESCER  
UM CORPO  
A CRESCER**

## >> Público-alvo:

Alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico.

## >> Objectivos gerais:

Desenvolver a capacidade de autoconhecimento.

Desenvolver a auto-estima.

Desenvolver a capacidade de valorizar as diferenças.

Desenvolver a capacidade de prevenir riscos.

Desenvolver a autonomia.

## >> Objectivos específicos:

Identificar as formas do seu corpo e apreciar a sua diversidade/singularidade.

Reconhecer a sua identidade na forma de um corpo: **o seu.**

Participar no seu crescimento.

Alterar e melhorar hábitos alimentares e práticas de exercício físico.

## >> Objectivos operacionais:

Identificar o corpo.

Fazer refeições regulares e equilibradas.

Não fazer refeições rápidas e apressadas.

Interpretar a pirâmide dos alimentos: o que comer mais, o que comer menos, o que comer moderadamente, o que evitar.

Aprender a fazer uma ementa diária correcta.

Interiorizar que para ser saudável é indispensável boa alimentação e exercício físico.

> A relação da criança com os alimentos e com o seu corpo começa muito cedo, e é um processo que deve ser acompanhado e orientado, de modo a que os novos alimentos sejam bem aceites e de modo a que a criança se sinta bem com o seu corpo.

Todo este percurso deve obedecer a uma análise cuidada das características da criança e das suas necessidades básicas no que diz respeito à sua alimentação e ao seu equilíbrio.

> O acompanhamento da criança pressupõe disponibilidade de pais, ou outras pessoas, médicos, enfermeiros que acompanhem/tomem conta da criança.

> Independentemente das opções individuais relativamente a tipos de alimentação, há conselhos elementares que têm de ser tidos em conta numa alimentação saudável e que dizem respeito a:

**1. HIGIENE NA PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS.**

**2. DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR.** Deve começar assim que o pediatra a recomende e deve ser mantida ao longo da vida.

**3. FRESCURA DOS ALIMENTOS.** Comprar alimentos frescos, evitar alimentos transformados.

**4. COMPOSIÇÃO DOS ALIMENTOS.** Preferir alimentos com pouca gordura, pouco açúcar e pouco sal.

**5. COMPOSIÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.** Conhecer os alimentos que devem estar presentes numa alimentação saudável e conhecer os alimentos que não são saudáveis.

**6. REGULAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO.** As refeições devem ser regulares e equilibradas. Para além destes cuidados essenciais é também importante compor as refeições de cada dia de forma harmoniosa e apetitosa, de modo a favorecer o gosto da criança pela alimentação.

O tempo das refeições deve ser organizado com calma e disponibilidade:

Tendo em atenção que a **CRIANÇA INTERIORIZA DESDE CEDO COMPORTAMENTOS** mais ou menos equilibrados no que diz respeito à sua alimentação;

Sabendo que a **RELAÇÃO COM O CORPO SE COMEÇA A DEFINIR DESDE A INFÂNCIA;**

Sabendo que a **APRENDIZAGEM DA CRIANÇA SE FAZ POR IMITAÇÃO** dos modelos dos adultos que convivem com ela.

> A educação para a saúde é feita todos os dias desde que a criança nasce, devendo ser favorecida uma boa relação com os alimentos e uma boa imagem do seu corpo.

As perturbações dos comportamentos alimentares - comer demais ou comer de menos - podem estar relacionados com eventuais predisposições genéticas. Mas reflectem habitualmente problemas de auto-estima e dificuldades de relação com os outros.

## OBESIDADE, UM PROBLEMA A RESOLVER

> Os diversos desequilíbrios comportamentais e alimentares da sociedade actual têm conduzido a uma percentagem crescente (e mesmo assustadora) de crianças com problemas de obesidade. A alimentação é hipercalórica, rica em gorduras e açúcar, pobre em frutos e vegetais. O estilo de vida levou a que as refeições tradicionais fossem substituídas por *snacks* (refeições ligeiras e apressadas que têm sempre muitas calorias e pouco interesse nutricional) e ao abandono da actividade física, sendo os tempos livres passados à frente do *écran* de televisão, da consola de jogos ou do computador.

Para além da atenção especial que tem de ser dada às crianças que comem demais (comer muito pode ser um sinal de alarme e para a necessidade um apoio psicológico específico), é necessário prevenir a obesidade com a alteração dos estilos de vida que conduzem a esta situação.

Regras básicas:

**1. AVALIAR A ALIMENTAÇÃO** de acordo com o modelo proposto na pirâmide dos alimentos.

Consumir mais fruta, legumes, leguminosas, pão, arroz e massa.

Consumir menos carne vermelha e gorduras.

Evitar o consumo dos alimentos que não aparecem na pirâmide (açúcar e todas as goloseimas)

**2. FAZER REFEIÇÕES A HORAS CERTAS. INCLUIR ALIMENTOS VARIADOS.** Ensinar a gostar de todos eles e a apreciar os sabores naturais dos alimentos (não acrescentar açúcar à fruta, natas aos morangos, maionese aos legumes ou à carne).

**3. AUMENTAR O TEMPO DE EXERCÍCIO FÍSICO.** Andar, correr, saltar à corda e brincar ao ar livre.

**4. CONTROLAR AS HORAS À FRENTE DA TELEVISÃO,** na consola de jogos e na internet, e combinar com as crianças uma redução desse tempo, que passará pela selecção do que vê na televisão, pela delimitação do tempo na consola ou na *internet* e pela combinação das actividades que se podem realizar para além dessas.

**5. RESPEITAR AS HORAS DE SONO** de que a criança precisa para o seu bom desenvolvimento.

## NA ESCOLA

> A Organização Mundial de Saúde já considera a obesidade uma doença com características epidémicas e a escola não pode ficar alheia à procura de soluções para um problema com esta dimensão, que tem graves consequências na saúde das nossas crianças. Sabendo-se que na origem desta situação está a alimentação desequilibrada e a vida sedentária, é na procura de novos estilos de vida que se devem encontrar as soluções.

As crianças devem conhecer as regras de uma boa alimentação e aprender a gostar de todos os alimentos saudáveis. Pode ser útil negociar na escola a inclusão na alimentação dos alimentos que se devem evitar: uma vez por semana, um refrigerante, uma vez por quinze dias, uma pizza ou batatas fritas, uma vez por mês, uma refeição de *fast food*.

O problema do sedentarismo e da falta de exercício físico deve ser discutido com as crianças que devem ser estimuladas a fazer uma vida activa. É importante que aprendam a ser espectadores activos e críticos de televisão, de jogos e de *internet* sabendo utilizar estes meios com conta, peso e medida. Também neste domínio podem ser negociadas as horas passadas em frente ao *écran* e as alternativas de ocupação para o tempo que fica disponível.

> Este projecto de mudança deve envolver as famílias, que têm de ser motivadas a colaborar. Os pais e avós são essenciais na transmissão de uma correcta educação para a saúde aos seus filhos e netos e poderão contribuir de forma muito positiva e activa para que haja uma alteração dos estilos de vida das suas crianças, favorecendo um crescimento mais saudável e mais feliz.

Em anexo está um texto que poderá ser distribuído às famílias e em que são dados conselhos muito simples que poderão ajudar a orientar a mudança.

Estas sugestões poderão ser acompanhados de uma carta onde se explique a importância de uma alimentação saudável e da prática de exercício físico e se apele ao seu envolvimento e ao papel essencial que as famílias desempenham no crescimento e desenvolvimento das crianças.

Deve-se ter presente que a preparação dos alimentos e a refeição são momentos privilegiados de transmissão de atitudes e comportamentos: ensinar a partilhar tarefas e alimentos, esperar a sua vez para se servir, aprender a utilizar os talheres e a comer bem, aprender a portar-se bem à mesa...

Deve-se reforçar sempre a ideia de que os adultos que educam são modelos que as crianças vão imitar! E de que os avós são essenciais na transmissão da nossa tradição alimentar.

## REGRAS SIMPLES PARA VIVER COM SAÚDE

1. Fazer, pelo menos, quatro refeições por dia.
2. Tomar sempre o pequeno-almoço.
3. Começar as refeições principais por legumes (sopa).
4. Terminar a refeição com uma peça de fruta.
5. Beber água.
6. Comer devagar, mastigar bem.
7. Evitar as gorduras.

### EVITAR AS GORDURAS

#### Escolher

alimentos pouco gordos  
cozinhar com pouca  
gordura  
(preferir o azeite)

#### Limitar

o consumo  
de charcutaria,  
de bolos,  
de fritos,  
e de aperitivos

#### Limitar

o consumo  
de queijos

#### Evitar

natas e maionese

#### Evitar

os pratos com  
molhos

8. Limitar as bebidas açucaradas (refrigerantes).
9. Evitar petiscar.
10. Não comer em frente à televisão ou ao computador.
11. Não considerar a alimentação uma recompensa nem um castigo.
12. Escolher datas festivas para comer o que não se deve diariamente?
13. Fazer as compras com uma lista e não se deixar tentar...

### NÃO TER EM CASA:

Doces, goluseimas, *snacks*, bolachas,  
batatas fritas, aperitivos.



## COMBATER O SEDENTARISMO E A FALTA DE EXERCÍCIO



1. Limitar o tempo à frente da televisão e do computador.
2. Andar muito, fazer passeios em família. Andar, pelo menos, trinta minutos seguidos todos os dias.
3. Andar de skate, de patins, de trotinete, de bicicleta, nadar.
4. Praticar um desporto com regularidade.
5. Brincar ao ar livre. Organizar-se com os vizinhos para obter espaços comuns (interiores ou exteriores) que permitam as brincadeiras em grupo.

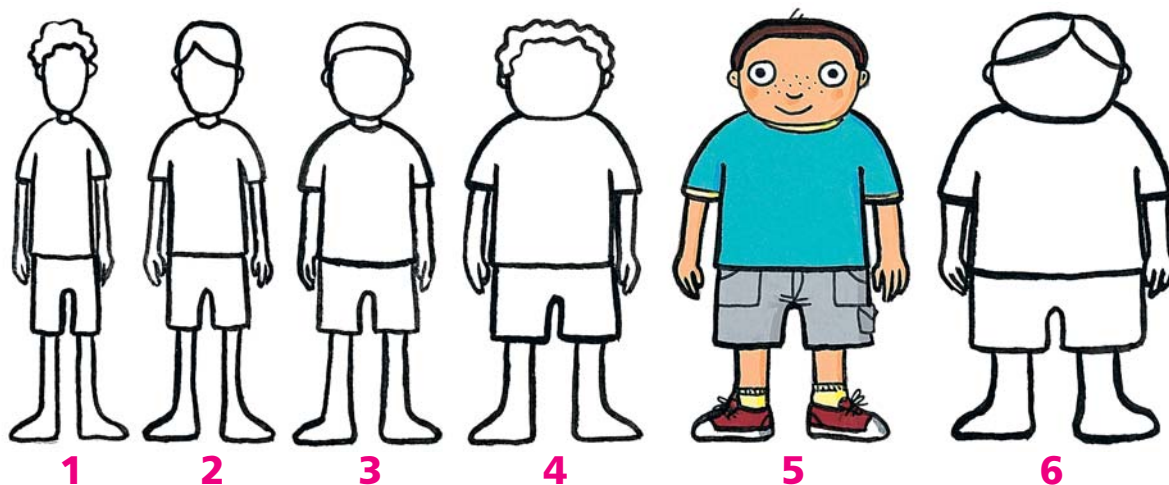
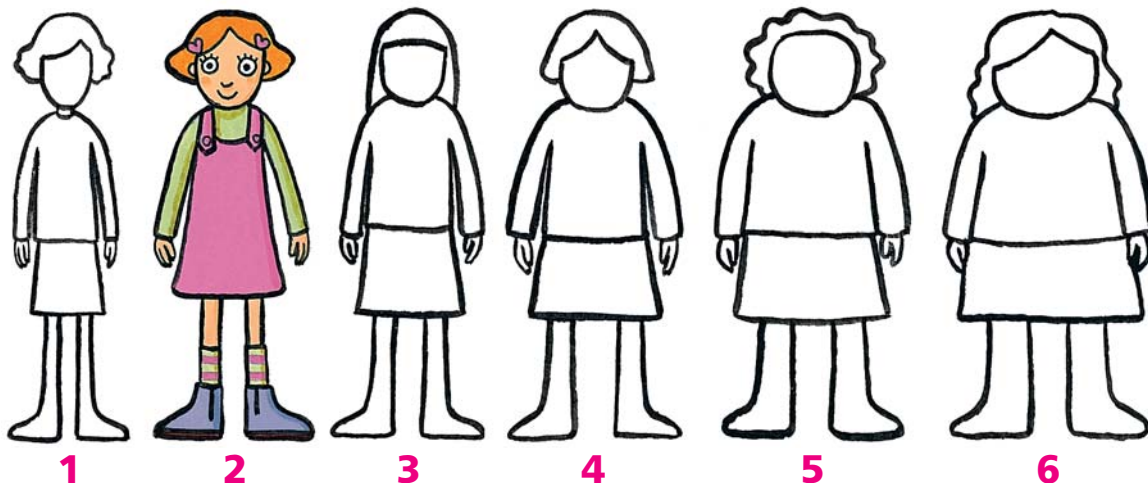




**UM CORPO  
A CRESCER  
UM CORPO  
A CRESCER**

## Escolhe qual destes meninos ou meninas é mais como tu

Os meninos são todos diferentes uns dos outros,  
uns mais magrinhos, outros mais gordinhos.



**Nós escolhemos uma menina e um menino**

Convidamos-te a  
aprender connosco  
a ser  
**supersaudável!**



## As meninas e os meninos são todos diferentes



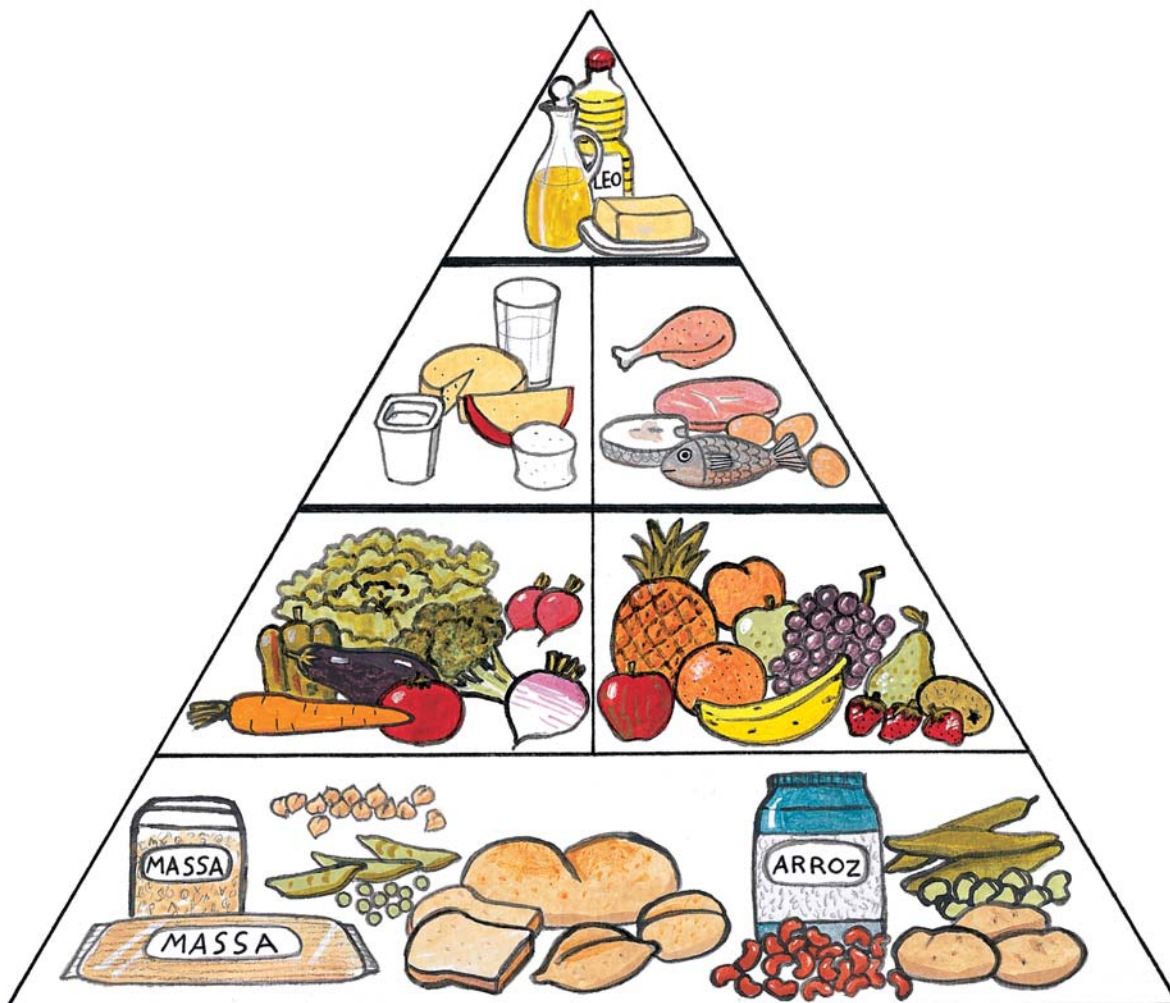


## Fazes uma boa alimentação?

O que achas que deves comer? E o que deves evitar?

Alimentos que devo comer mais	Alimentos que devo evitar

Para saberes basta olhar para a pirâmide dos alimentos



**E o que é que deves:**

- .comer menos?
- .comer moderadamente?
- .comer mais?

## Preenche a grelha

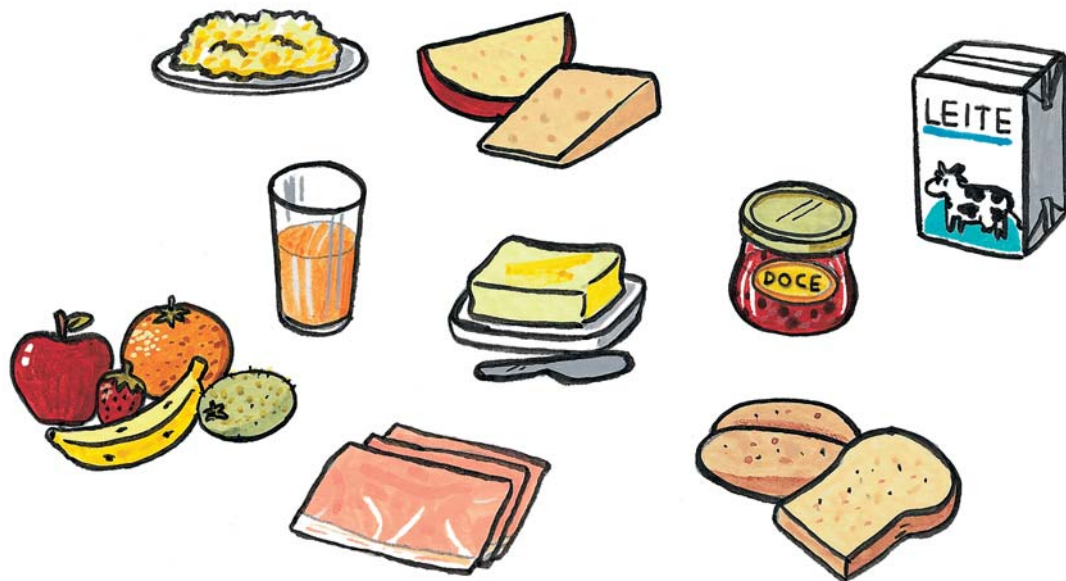
Alimentos que devo comer menos	Alimentos que devo comer moderadamente	Alimentos que devo comer mais

Lembra-te do que comes e que não vem na pirâmide.




**Descobre porquê.**





Faz um círculo em volta dos alimentos que tomas ao pequeno-almoço.

**Achas que fazes um bom pequeno-almoço?**



Faz uma ementa para um dia e indica as horas

Pequeno-almoço das \_\_\_\_\_ às \_\_\_\_\_ horas

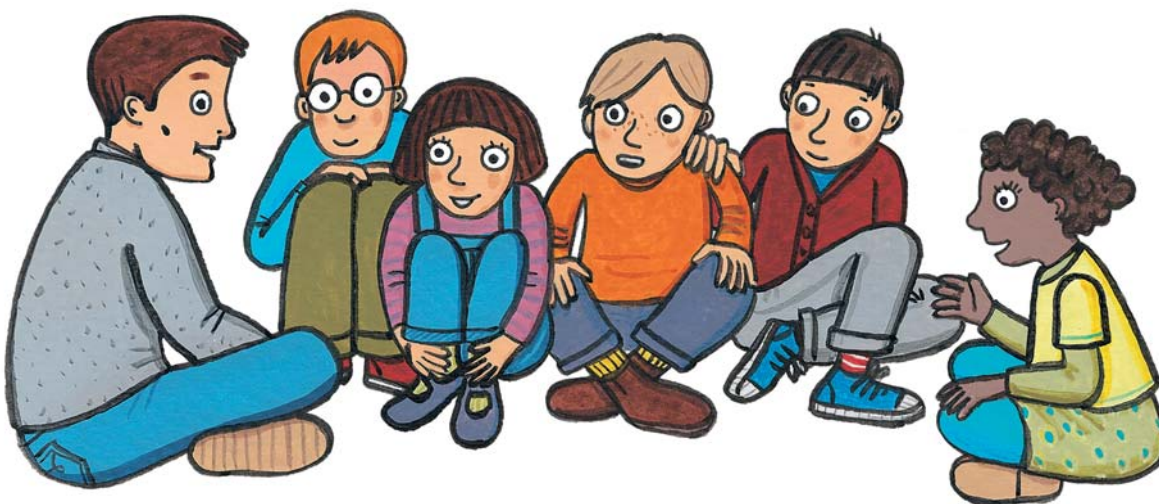
Meio da manhã das \_\_\_\_\_ às \_\_\_\_\_ horas

Almoço das \_\_\_\_\_ às \_\_\_\_\_ horas

Lanche das \_\_\_\_\_ às \_\_\_\_\_ horas

Jantar das \_\_\_\_\_ às \_\_\_\_\_ horas





**Conversa com os teus amigos(as)  
e com o(a) professor(a).**

Quando é que se deve comer?

E não comer?

O que é uma refeição?

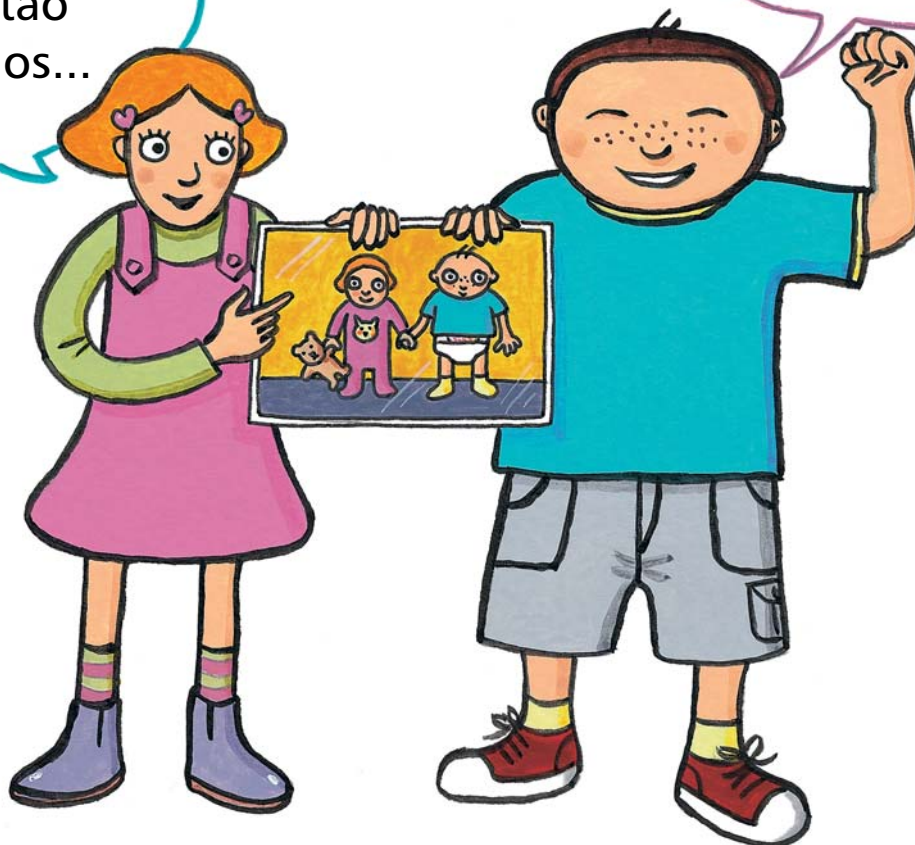
O que é ser magro?

E gordo?

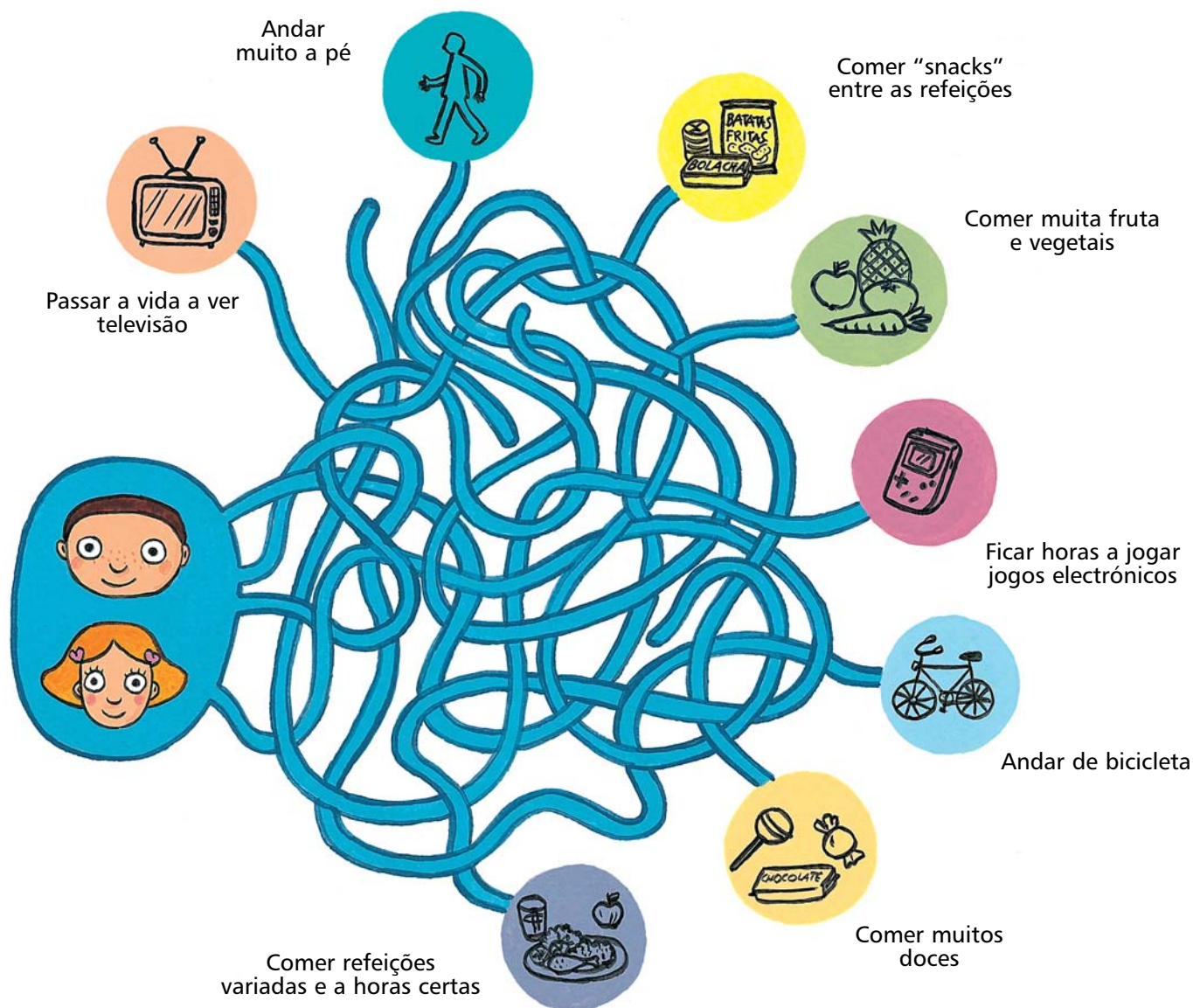
O que é ser saudável?

Olha, nós  
em bebés.  
Éramos tão  
pequeninos...

Mas crescemos  
e somos grandes  
e fortes!



Segue os caminhos para descobrir algumas das coisas  
que ajudam a **crescer** e a **ser forte**





**Outras coisas tão importantes como  
a alimentação que se devem fazer para estar sempre  
em forma!**



**Neste quadro escreve o que cada um deles faz**




**E tu, que fazes para te manteres em forma?**



## >> Público-alvo:

Alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico.

## >> Objectivos gerais:

Desenvolver a autonomia e a auto-responsabilização da criança.

Desenvolver o espírito crítico.

Desenvolver a capacidade de prevenir riscos.

Tomar consciência da importância da higiene alimentar.

## >> Objectivos específicos:

Identificação de riscos.

Identificação de regras básicas de higiene alimentar.

Capacidade de prevenir riscos na área da higiene alimentar, através da adopção de comportamentos adequados.

## >> Objectivos operacionais:

Saber conhecer locais com temperaturas diferentes.

Saber conservar os alimentos no frigorífico e ao abrigo da humidade.

Saber arrumar o frigorífico.

Saber transportar alimentos na mochila.

Conhecer as ocasiões mais frequentes em que são importantes comportamentos de higiene.

Conhecer a importância e as ocasiões em que é importante lavar as mãos.

Saber a importância da higiene na cozinha.



As questões da higiene alimentar são cada vez mais importantes porque comportamentos correctos previnem muitas situações de doença.

Estudos da Organização Mundial de Saúde dizem que a maioria das infecções alimentares ocorrem por contaminação microbiana dos alimentos, sendo a salmonela responsável por 77% dos casos.

Os produtos alimentares mais sujeitos a estas contaminações são os ovos e os produtos à base de ovos (maionese, bolos, etc...) e a carne.

Um número significativo (42%) destas infecções acontecem em casa, e são devidas à má conservação e confecção dos alimentos, e às más condições de higiene no seu manuseamento.

Os problemas das contaminações alimentares devem ser explicados às crianças que devem, desde cedo, conhecer os perigos e algumas regras básicas para os prevenir.

## PERGUNTAS E RESPOSTAS

### O que são microrganismos?

> Os microrganismos são organismos vivos contituídos, na maioria dos casos, por uma só célula, e por isso só visíveis ao microscópio. Os microrganismos que mais nos interessam para a higiene alimentar encontram-se entre as bactérias, os fungos, as algas, os protozoários e os vírus.

> Por exemplo, a salmonela, que é um microrganismo muito referido nas contaminações alimentares, é uma bactéria.

### O alimento pode ser comprado já contaminado!?

> No acto da compra, é necessário verificar a qualidade do produto.

No caso dos alimentos embalados, um dos elementos importantes a verificar é o prazo de validade que deve constar do rótulo. Merece particular atenção a verificação dos alimentos perecíveis (que se estragam facilmente), que têm indicada data limite de consumo ("consumir até...").

## Se o alimento foi comprado em boas condições, como são “transportados” os microrganismos para os alimentos?

- > Pelas mãos, quando estão sujas.
- > Por tosse e espirros.
- > Dos alimentos crus para outros alimentos.
- > Por instrumentos de cozinha mal lavados.
- > Por insectos, ratos e outros animais que podem circular na cozinha.
- > Pela água com que se lavam alimentos e utensílios, quando está contaminada.
- > Pela terra e mesmo pela poeira.

## Quais são os alimentos mais sensíveis à contaminação?

- > O peixe.
- > A carne.
- > O leite e os iogurtes.
- > O queijo fresco.
- > A charcutaria não curada.
- > Os ovos.
- > Os produtos de pastelaria.

## Em que ambientes é que os microrganismos mais se desenvolvem?

- > Para viverem e para se multiplicarem, os microrganismos “gostam” de temperaturas entre vinte e quarenta graus e de humidade.

## Como evitar que os microrganismos cheguem aos alimentos?

A contaminação pode ser evitada com cuidados na preparação dos alimentos, na sua conservação e na confecção das refeições.

## GESTOS E ATITUDES QUE NOS PROTEGEM:

- > Higiene de quem mexe nos alimentos.
- > Higiene dos utensílios de preparação.
- > Protecção dos alimentos das poeiras.
- > Separação dos alimentos crus e dos alimentos cozinhados.
- > Boa utilização do frio. O frio impede o desenvolvimento e a multiplicação dos microrganismos.
- > Cozedura dos alimentos durante o tempo necessário, de modo a que fiquem bem passados (a maior parte dos microrganismos elimina-se com a temperatura. Por exemplo, a salmonela elimina-se com 10 minutos de fervura).
- > Afastamento dos animais domésticos da zona de preparação dos alimentos.
- > Lavagem cuidadosa dos alimentos que se comem crus.

## UTILIZAR BEM O FRIGORÍFICO

A temperatura no frigorífico não é uniforme. Existem zonas mais frias e zonas menos frias. Consultar o manual de instruções do frigorífico

### 1. Na zona mais fria conserve:

carne e peixe crus, conservas abertas, charcutaria e bolos com creme.

### 2. Na zona menos fria conserve:

pratos cozinhados, iogurtes, queijo, compotas e maionese.

### 3. Na porta conserve:

leite, sumos, ovos e manteiga.

### 4. Na gaveta conserve:

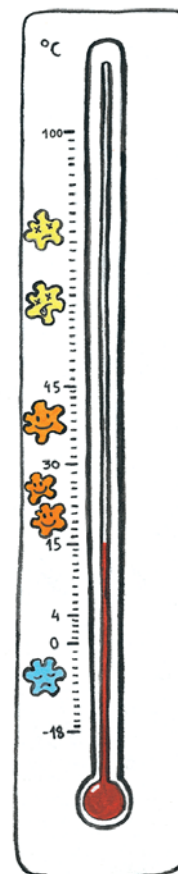
legumes e frutas.

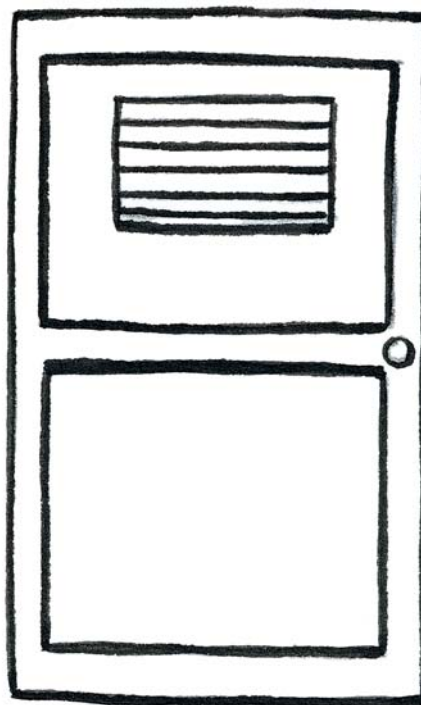
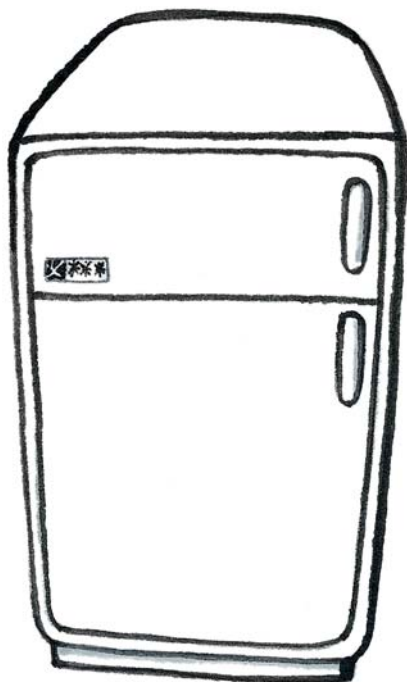




Com um termómetro,  
mede e regista a temperatura:

- na sala de aula
- no recreio, ao sol
- no recreio, à sombra
- no frigorífico





Escreve nas portas do frigorífico e da despensa o nome dos alimentos que lá devem ser guardados.





Vamos descobrir quais são os alimentos que se devem guardar no frigorífico.



Repara que há alimentos embalados que depois de abertos têm de ser guardados no frigorífico.  
Desenha uma linha à volta desses alimentos.



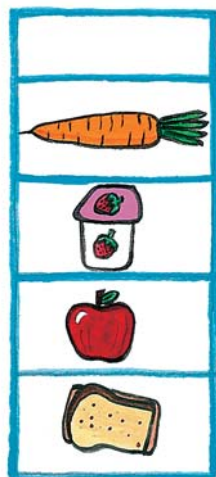
Neste frigorífico já estão arrumados alguns alimentos.  
Desenha agora nos sítios certos  
os alimentos da página anterior.







**Que alimentos transportas na tua mochila?**

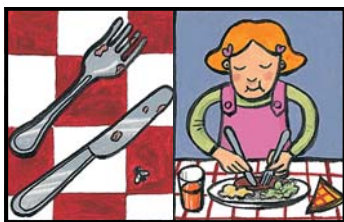




Agora que já sabes como se devem transportar os alimentos, desenha cada um no seu lugar.



Faz a ligação entre as imagens como no exemplo:



Os talheres estão sujos  
e ela come com eles



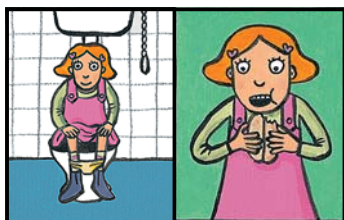
Mexe na terra e a seguir  
lava as mãos



Mexe na terra e a seguir  
vai comer



A sopa tem uma mosca  
e ela deita-a fora



Vai à casa de banho  
e a seguir vai comer



Os talheres estão sujos  
e ela vai lavá-los



A sopa tem uma mosca  
e ela come na mesma



Vai à casa de banho  
e a seguir lava as mãos

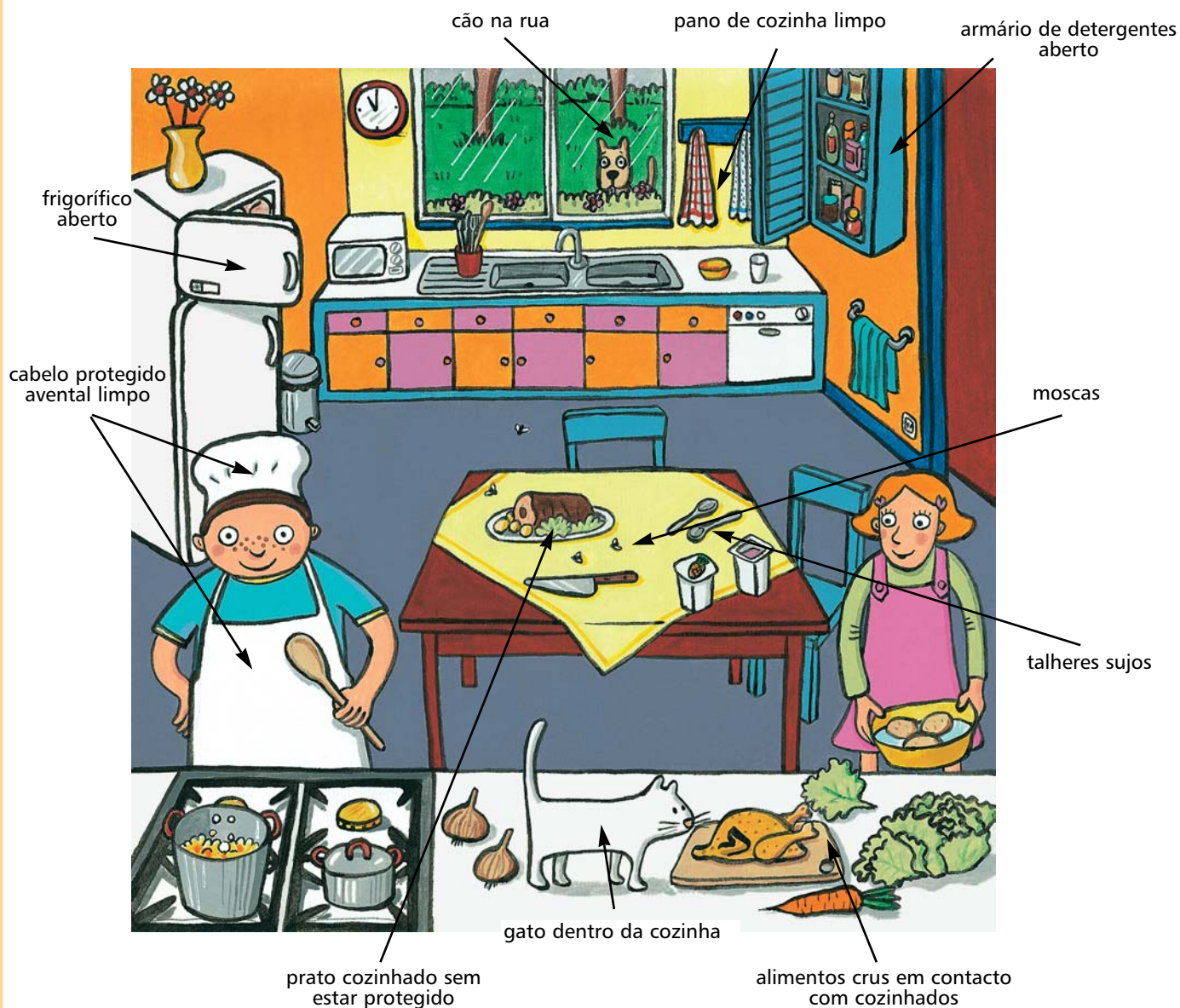
Vamos dar cor à **saúde!**

Pinta este desenho e identifica as situações em que deves lavar as mãos.





## Discute as situações certas e erradas





**COMPRAR  
ÀS CLARAS**  
**COMPRAR  
ÀS CLARAS**

## >> Público-alvo:

Alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico.

## >> Objectivos gerais:

Desenvolver a capacidade de compreender os mecanismos da compra.

Desenvolver o espírito crítico.

Desenvolver a autonomia.

## >> Objectivos específicos:

Desenvolver uma atitude crítica e informada acerca da compra.

Identificar os alimentos, a sua origem, a sua variedade, a sua composição os seus sabores.

Descobrir diversos modos de produção e transformação dos alimentos.

Questionar, reflectir e procurar soluções: mudar atitudes.

Pôr em prática os conhecimentos sobre alimentação saudável.

## >> Objectivos operacionais:

Interpretar a roda dos alimentos.

Fazer uma ementa para uma refeição.

Fazer uma lista de compras.

Identificar as armadilhas do supermercado.

Aprender a gostar de frutas e legumes variados.

Aprender a gostar de sopa.

Saber comprar um “sumo”.

>O acto da compra de alimentos faz parte da procura da saúde. Quando se compra, selecciona-se, escolhe-se, prefere-se, e pode escolher-se mais ou menos saúde. Por isso, comprar deve ser o mais informada e conscientemente possível, pressupondo ponderação e cuidado com diversos factores:

## >conhecer a roda dos alimentos

que fornece informação essencial sobre a alimentação. Os alimentos estão arrumados em sete grupos, cada grupo inclui alimentos com funções nutricionais equivalentes. Deve-se consumir todos os dias alimentos de todos os grupos, nas proporções indicadas na roda (por exemplo, muito de vegetais e fruta e muito pouco de gorduras). Dentro de cada grupo, deve-se variar o mais possível, para garantir que todos os micronutrientes (vitaminas e minerais , por exemplo) cheguem à nossa alimentação.

## >Saber organizar e preparar uma refeição nutricionalmente equilibrada

dando particular importância à sopa, aos legumes e à fruta, não esquecendo a pequena quantidade de peixe, carne ou ovos, e a pequeníssima quantidade de gordura. Não esquecer que a água é a melhor bebida para acompanhar as refeições.

>Elaborar uma lista de compras que corresponda às verdadeiras necessidades de consumo, para não ser tentado a trazer para casa o que não se precisa.

>O supermercado está organizado de forma a levar os consumidores a cair em tentação nos percursos. Habitualmente, os bens de primeira necessidade estão no ponto oposto à entrada, obrigando o consumidor a percorrer os expositores das promoções que são verdadeiras armadilhas!

No momento do pagamento e junto às caixas, encontram-se sempre as guloseimas para compra de última hora... enquanto se espera para pagar. Por isso é tão importante organizar e elaborar e respeitar a lista de compras.

>Comprar alimentos novos e diferentes. Aprender a gostar dos alimentos sem nenhuma alteração (nem molhos, nem açúcar, nem natas) é importante para reaproximar as crianças de uma alimentação saudável. Uma alimentação com muitos alimentos transformados afastou o nosso gosto do sabor natural dos alimentos. Por vezes, é preciso educar o gosto para apreciar o mais ou menos doce, o salgado, o ácido, o amargo, através da prova de uma grande variedade de fruta e de legumes.



## >Comprar um produto menos bom,

mas mais tentador, porque de vez em quando se pode ceder à tentação. Mas com critérios de racionalidade.

Se se comprar uma bebida, há uma grande variedade de escolha. As bebidas estimulantes têm cafeína, há bebidas que são refrigerantes com 5% de álcool (*alcohol/pops*), os sumos, os néctares e os refrigerantes têm mais ou menos sumo, têm mais ou menos açúcar e têm,ou não, aditivos.

A leitura crítica e cuidadosa do rótulo permite escolher com racionalidade entre produtos que parecem muito semelhantes. A designação do produto (nome), a percentagem de fruta no caso das bebidas em que é referida ou sugerida a sua existência, a presença de açúcar acrescentado e a indicação dos aditivos utilizados são elementos essenciais para o consumidor.

>Todos os dias deveriam ter uma organização equilibrada e reflectir um conjunto de hábitos: boa alimentação, praticar exercício físico, descansar, conversar, conviver, brincar, jogar. A proposta "heróis por um dia" constitui um modelo daquilo que deveriam ser todos os dias do ano das nossas crianças.

Ao propor às crianças que inventem o seu dia, pode ser avaliado o trabalho realizado com este conjunto de fichas.



**COMPRAR  
ÀS CLARAS**  
**COMPRAR  
ÀS CLARAS**

## Vamos observar **A RODA DOS ALIMENTOS.**



**Faz uma ementa correcta para o teu almoço.**

Ementa

**Faz a lista de compras  
para o teu almoço.**

**Lista**

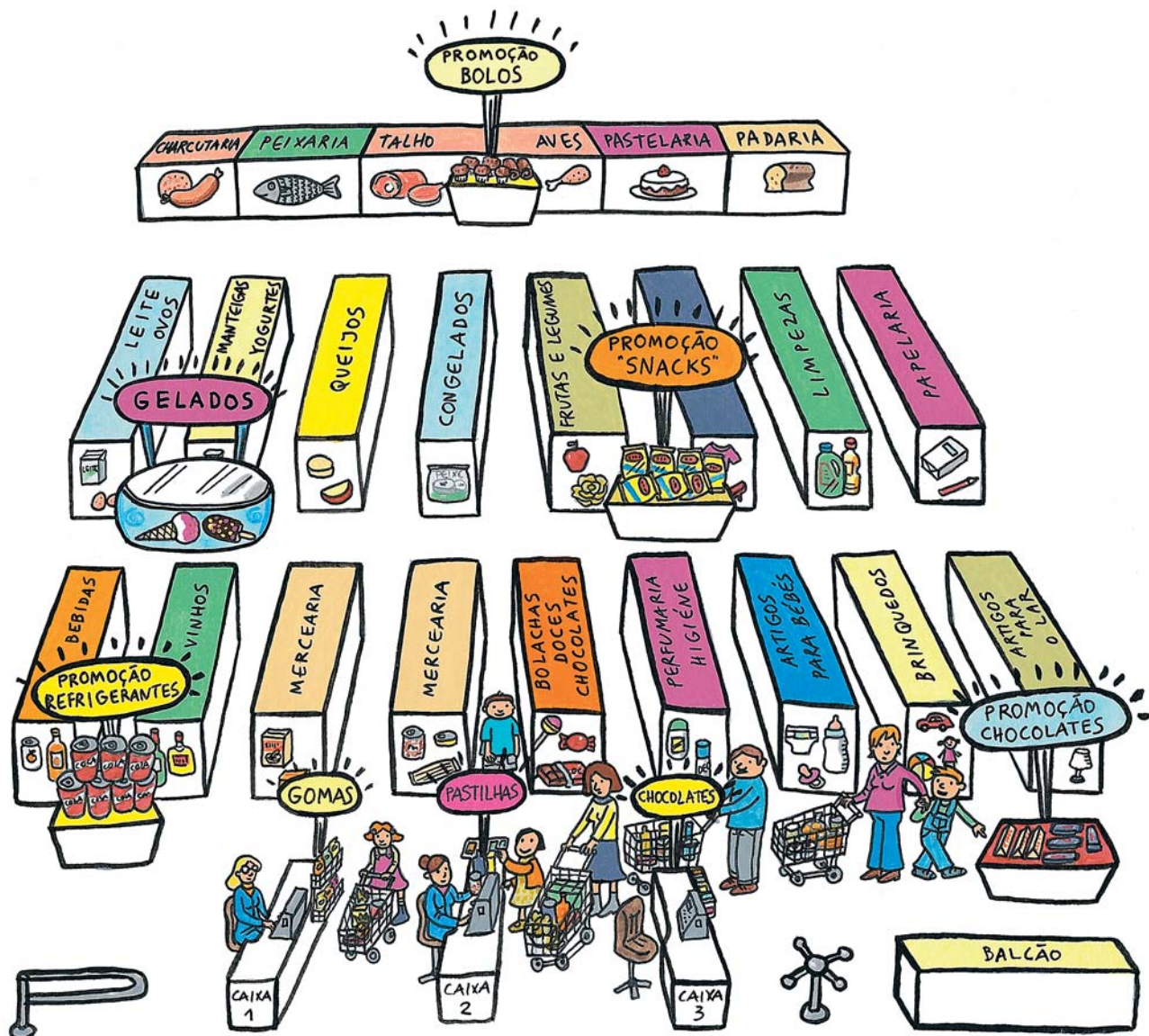


O que vais precisar de  
comprar para fazer  
o almoço?



Marca com **C** os sectores onde vais fazer as tuas compras.

Marca com **T** as tentações.







O professor disse que era muito giro conhecer as frutas e os legumes, os seus nomes e sabores.



Faz uma lista de todos os que conheces, e à frente diz de quais gostas mais e menos.

Frutas	gosto mais	gosto menos

Legumes	gosto mais	gosto menos

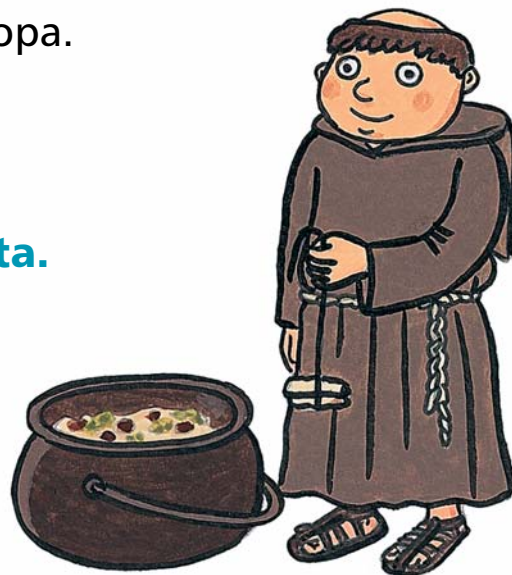
**Há algumas frutas e legumes que nunca tenhas comido e gostasses de provar? Quais?**

O professor contou aos meninos  
a história da sopa de pedra.

Agora eles também quiseram fazer uma sopa.

Ajuda-os a ordenar os passos a seguir  
para a fazer.

**Numera os desenhos pela ordem certa.**



Pôr a cozer



Pôr pouco sal



Sopa pronta



Lavar os legumes



Triturar



Juntar folhas soltas



Toca a comer!



Descascar os legumes



Pôr o azeite

Hoje é um dia muito especial, por isso, a acompanhar o pão do lanche, vamos todos beber um "sumo".



Quando fazes um sumo em casa, sabes o que estás a beber.

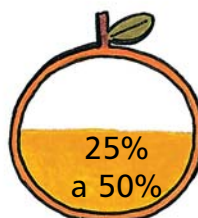


Alguns "sumos" têm mais água com açúcar do que sumo. Outros nem têm sumo;

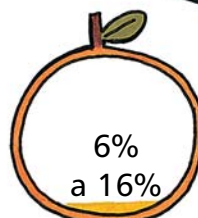
Já os "sumos" de compra são muito diferentes uns dos outros. É importante ler o rótulo.



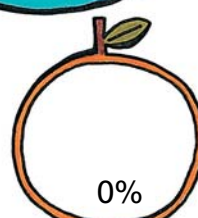
sumo 100%



néctar



refrigerante de sumo de fruta



refrigerante aromatizado



# AVALIAÇÃO

# AVALIAÇÃO



Aqui estão alguns momentos de um dia saudável na vida dos nossos heróis. Descreve esses momentos.



**Agora és tu herói por um dia!**  
**Desenha os momentos mais importantes do teu dia.**

A grid of 15 empty circles arranged in four rows: the first row has 4 circles, the second row has 3 circles, the third row has 4 circles, and the fourth row has 3 circles. These circles are intended for students to draw the most important moments of their day.