



Nome \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_



Nível: B1

## Comidas do futuro

### 1. Lê.



Antes de te contorceres com a ideia de comer **insetos**, toma nota: têm muitas **proteínas** e são bons para o planeta. Mas no futuro, teremos muitos outros alimentos por onde escolher. Vamos conhecer alguns.

De manhã, ao acordares, delicias-te ao trincar uma fatia de pão de **grilo** com manteiga num pequeno almoço cheio de proteína. Na mochila, guardas uma barrinha de manteiga de amendoim, aveia, mel, quinoa, bagas goji e **besouros** triturados para comeres no intervalo grande. Ao almoço o menu poderá incluir massa com farinha de inseto e nem darás por ela. Ao lanche, hás de roubar uma bolacha de chocolate com besouros ao colega do lado, porque é mesmo saborosa. Quando chegares a casa, haverá insetos desidratados para comer em forma de *snack*. Tão bons e salgadinhos, mesmo sem lhes deitares sal, que os teus pais têm de te mandar parar. Há que guardar espaço para o jantar — à sobremesa, o *topping* do gelado também é feito de insetos esmigalhados.

Revista Júnior, novembro 2019

### 2. Escreve o nome das refeições que aparecem no texto.

\_\_\_\_\_

### 3. O texto fala de dois insetos que poderemos incluir na alimentação do futuro. Quais são?

\_\_\_\_\_

### 4. De acordo com o texto, uma das maneiras de comer insetos é na bolacha de chocolate com besouros. Consegues descobrir outras maneiras?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 5. Depois de leres o texto, preenche os espaços com as palavras do quadro.

Daqui a alguns anos a \_\_\_\_\_ (1) poderá ser bem diferente daquela que comemos hoje. Podemos começar a meter \_\_\_\_\_ (2) nos nossos cozinhados, como grilos e \_\_\_\_\_ (3). Parece um bocado esquisito mas os especialistas dizem que os insetos têm muitas \_\_\_\_\_ (4) que nos ajudarão a manter uma alimentação \_\_\_\_\_ (5). Comer pão de \_\_\_\_\_ (6) com manteiga ao pequeno almoço poderá ser uma boa estratégia para começarmos o dia bem \_\_\_\_\_ (7).

|             |
|-------------|
| insetos     |
| comida      |
| besouros    |
| alimentados |
| proteínas   |
| grilo       |
| saudável    |



Soluções:

2. As refeições que aparecem no texto são: pequeno almoço, almoço, lanche e jantar.
3. grilos besouros
4. pão de grilo, besouros triturados, farinha de inseto, insetos desidratados, insetos esmigalhados
5. (1) comida; (2) insetos; (3) besouros; (4) proteínas; (5) saudável; (6) grilo; (7) alimentados



Nível: B1

## Educação alimentar

1. Completa o texto com os verbos do quadro. Escolhe um verbo para cada espaço. Não podes repetir palavras.

promover • está • lançam-se • terão • chama-se • combater  
querem • dirigido • vivem • saboreiam • há • chegam • são



(1) \_\_\_\_\_ ‘Nutri Ventures’, e é uma série de animação portuguesa que pretende (2) \_\_\_\_\_ a alimentação saudável e (3) \_\_\_\_\_ a obesidade infantil de forma divertida. A fazer sucesso em Portugal e no estrangeiro (neste momento (4) \_\_\_\_\_ em exibição em 25 países), o programa é (5) \_\_\_\_\_ a crianças dos 4 aos 10 anos.

Tena, Lena, Bena e Nina (6) \_\_\_\_\_ os protagonistas. Os quatro (7) \_\_\_\_\_ numa cidade cinzenta onde não (8) \_\_\_\_\_ alimentos e, para devolver a **diversidade alimentar** ao mundo, (9) \_\_\_\_\_ na aventura pela roda dos alimentos. Pelo caminho, (10) \_\_\_\_\_ alimentos desconhecidos e experimentam os ‘Nutri-Powers’.

Nesta nova **jornada**, os pequenos heróis (11) \_\_\_\_\_ ao Reino Verde, onde (12) \_\_\_\_\_ de participar em verdadeiras **olimpíadas** dos vegetais para alcançar a **ambicionada Pedra Verde** – antes que esta caia nas mãos dos vilões que a (13) \_\_\_\_\_ usar para provocar a destruição total do reino.

[www.sabado.pt](http://www.sabado.pt) (texto adaptado)

### GLOSSÁRIO:

**Promover:** propagar; difundir.

**Diversidade alimentar:** variedade nos alimentos e nas refeições.

**Jornada:** aventura; viagem.

**Olimpíadas:** jogos.

**Ambicionada:** desejada.



[www.cibercursoslp.com](http://www.cibercursoslp.com)



Ciber **Cursos**  
da Língua Portuguesa

[www.cibercursoslp.com](http://www.cibercursoslp.com)

Soluções: 1. 1) Chama-se; 2) promover; 3) combater; 4) está; 5) dirigido; 6) são; 7) vivem; 8) há; 9) lançam-se; 10) saboreiam; 11) chegam; 12) terão; 13) querem.