



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 (texto adaptado)

GLOSSÁRIO:

Promover: propagar; difundir.

Diversidade alimentar: variedade nos alimentos e nas refeições.

Jornada: aventura; viagem.

Olimpíadas: jogos.

Ambicionada: desejada.



www.cibercursoslp.com



Ciber **Cursos**
da Língua Portuguesa

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.