

<b>Nome:</b>	<b>Data:</b> ___/___/___
<b>NG3: Saúde</b>	
<b>Tema: Cuidados Básicos</b>	<b>NG3- DR1</b>
<b>Domínio de Referência – DR1:</b> Adotar cuidados básicos de saúde em função de diferentes necessidades e situações de vida.	

## FICHA DE TRABALHO

### Atividade I

Elabore um texto onde faça referência aos diferentes tipos de dietas...:

- consoante as origens e as pertenças sociais
- em diferentes contextos (por exemplo, familiar, em convívio com amigos...)
- consoante as culturas (por exemplo a dieta mediterrânica, árabe ou judaica).

### Atividade II

Elabore um texto sobre os seguintes temas:

- Identificação dos principais métodos de preparação dos alimentos (por exemplo cozedura, panela de pressão, forno tradicional, forno de micro-ondas, etc) e a forma como influenciam as propriedades dos alimentos;
- Identificação dos principais tipos de conservação dos alimentos (por exemplo salmoura, frigorífico, congelador, etc) e a forma como influenciam as propriedades dos alimentos;
- Explorar um princípio de aquecimento ou de conservação dos equipamentos atuais.
  - Micro-ondas
  - Frigorífico
  - Salmoura
  - Diferença entre a cozedura numa panela de pressão e numa panela tradicional (relação entre pressão e temperatura).

### Atividade III

Defina dois planos de alimentação equilibrados, criando refeições diversificadas, de acordo com a idade, sexo, atividade e clima.