

COMUNICAÇÃO

falar sobre os hábitos alimentares e estilos de vida, preencher um questionário

VOCABULÁRIO

alimentos, hábitos e rotinas

PRONÚNCIA

ligações consonânticas, ditongos [ɛj] e [ɐj], som [i]

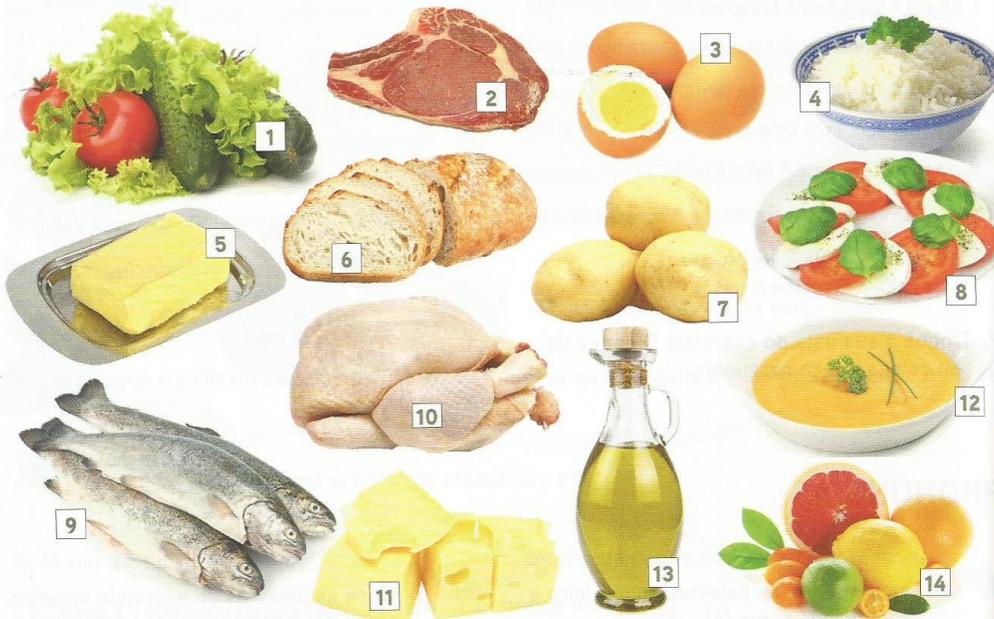
GRAMÁTICA

verbos em -er, dormir, advérbios de frequência, todo e algum

COMES MUITA CARNE VERMELHA?

A. Faça a correspondência entre as palavras/expressões e as fotografias.

- carne vermelha frango peixe azeite sopa manteiga batatas
 arroz queijo salada legumes fruta pão ovos



B. Escreva os nomes de três alimentos que, na sua opinião, fazem bem à saúde e três que fazem mal à saúde. Compare com as escolhas do seu colega.

O QUE FAZ BEM À SAÚDE:	O QUE FAZ MAL À SAÚDE:
1.	1.
2.	2.
3.	3.

➔ VÁ À **GRAMÁTICA** NA PÁGINA 94 E FAÇA O EXERCÍCIO A.

COMO É A DIETA DOS PORTUGUESES?

C. Sabe como é a dieta típica dos portugueses? Leia as frases e sublinhe a opção certa.

1. Os portugueses comem **muito/pouco** peixe.
2. As refeições duram **muito/pouco** tempo.
3. Os portugueses **bebem/não bebem** vinho tinto.
4. Os portugueses **usam/não usam** azeite.
5. O leite **é/não é** muito importante.
6. Os portugueses comem **muitos/poucos** legumes.
7. Os portugueses comem **muita/pouca** carne vermelha.

D. Leia o texto e complete-o com as palavras que faltam.

A dieta dos portugueses

A dieta típica dos portugueses é uma dieta que faz muito *bem*¹ à saúde.

Os portugueses comem muito _____² e pouca

_____³ vermelha. Comem também arroz e muitos

_____⁴. Quando cozinham, usam _____⁵

e muito raramente manteiga. Comem poucos ovos e muito queijo.

O _____⁶ não é muito importante. Os portugueses bebem

um copo de _____⁷ ao almoço e ao jantar. Normalmente,

as pessoas não têm pressa quando comem. As _____⁸

duram muito tempo, e isto também é importante.



 VÁ À GRAMÁTICA NA PÁGINA 94 E FAÇA O EXERCÍCIO B.

E. A dieta do seu país é diferente ou parecida com a dieta dos portugueses? Porquê?

TENS UMA VIDA SAUDÁVEL?

A70 F. Vai ouvir três pessoas a falar sobre o estilo de vida delas. Quem tem uma vida saudável?



IMPORTANTE!
A: Obrigado!
B: De nada!

IMPORTANTE!
A: Bom domingo!
B: Igualmente!

A70 G. Ouça as entrevistas mais uma vez e complete o quadro abaixo.

Quem fala sobre...	Rui	Mónica	Luís
... a sua família?	✓		
... a sua dieta?			
... o seu trabalho?			
... desporto?			

IMPORTANTE!
lembrar-se de
≠
esquecer-se de

➔ VÁ À **GRAMÁTICA** NA PÁGINA 94 E FAÇA O EXERCÍCIO C.

H. Escolha os advérbios da caixa para fazer frases verdadeiras sobre si.

às vezes / frequentemente / quase nunca / sempre / nunca / raramente

Ex.: Ando de bicicleta.

Raramente ando de bicicleta.

1. Bebo leite.
2. Durmo depois do almoço.
3. Tenho tempo para os meus amigos.
4. Acordo cedo.
5. Tomo duche de manhã.
6. Como em bons restaurantes.
7. Janto sozinho/a.

➔ VÁ À **GRAMÁTICA** NA PÁGINA 94 E FAÇA OS EXERCÍCIOS D E E.

I. Acha que tem uma vida saudável? Porquê? Fale sobre isso com o seu colega.

J. Trabalhe em pares. Use este questionário para ver se o seu colega tem uma vida saudável. Leia as perguntas em voz alta e assinale as respostas do seu colega.

TEM UMA VIDA SAUDÁVEL?

<p>1. Come fast food? a. todos os dias. b. frequentemente. c. às vezes. d. nunca.</p>	<p>2. Tem tempo para descansar? a. nunca. b. raramente. c. às vezes. d. normalmente, sim.</p>	<p>3. Quantas horas dorme, em média? a. cerca de 4. b. 5-6. c. 7-8. d. cerca de 9.</p>
<p>4. Faz desporto ou exercício? a. nunca. b. às vezes. c. regularmente. d. quase todos os dias.</p>	<p>5. Come fruta e legumes? a. só batatas. b. algumas vezes por semana. c. uma vez por dia. d. muitas vezes por dia.</p>	<p>6. Esquece-se de coisas? a. todos os dias. b. frequentemente. c. às vezes. d. nunca.</p>
<p>7. Bebe álcool? a. sim, muito. b. às vezes. c. nunca. d. só um copo de vinho tinto às refeições.</p>	<p>8. Fuma? a. sim, fumo. b. às vezes. c. muito raramente. d. nunca.</p>	<p>9. Anda com muito stresse? a. frequentemente. b. às vezes. c. raramente. d. nunca.</p>
<p>10. Toma o pequeno-almoço? a. nunca. b. só ao fim de semana. c. normalmente, sim. d. sempre.</p>	<p>11. Fala sobre os seus problemas com amigos/família/colegas? a. nunca. b. raramente. c. às vezes. d. sempre.</p>	<p>12. Chega atrasado ao trabalho/ escola/encontros? a. quase sempre. b. às vezes. c. raramente. d. nunca.</p>

RESULTADO:

K. Vá à página 246 e faça o exercício 7. Escreva o resultado na última linha do questionário.

L. Agora, ouça o texto para saber se o seu colega tem uma vida saudável.

PRONÚNCIA

A72 A. Ouça e repita as expressões. Preste atenção à mudança do som [ʃ] para [z].

todos os dias todos os alunos
todas as horas todos os anos

B. Ouça e repita as palavras com [ẽj].

bebem sem comem bem vivem tem

C. Ouça as palavras. Sublinhe a palavra que tem o som diferente.

mãe sei pães tens

A72 D. Ouça os pares de palavras e escreva o número de acordo com a ordem de audição.

a. sei sem
b. hei em

E. Sublinhe a sílaba acentuada. Leia as palavras, prestando atenção à pronúncia da letra e nas sílabas não acentuadas como [i]. Ouça para confirmar.

regularmente beber descansar legume
vegetariano sempre bebes