

水果攻略

Estratégias de frutas



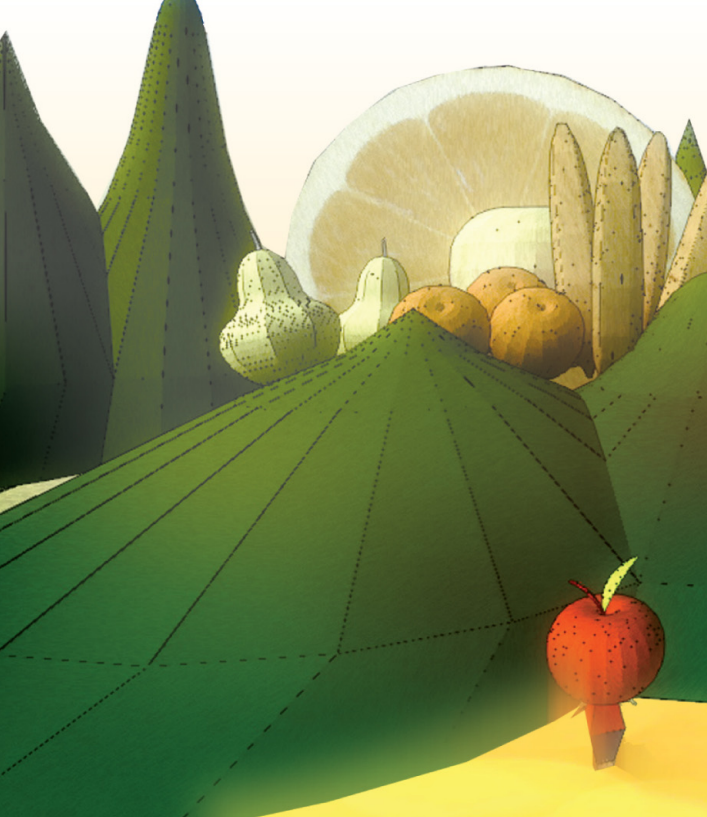
衛生局
Serviços de Saúde



教育暨青年局
Direcção dos Serviços de
Educação e Juventude



HEALTHY CITY MACAO
澳門健康城市
MACAO CIDADÊ SAUDÁVEL



簡介

衛生局及教育暨青年局於2008/2009學年繼續聯合倡議「校園健康飲食」活動，透過家校合作，培養小朋友良好的飲食習慣。

「水果攻略」是一本用作配合此活動的生活教材，內容包括健康教育資訊和水果遊戲，旨在以此鼓勵同學們每天進食水果。

Apresentação

No ano lectivo de 2008/2009, os Serviços de Saúde e a Direcção dos Serviços de Educação e Juventude promovem, conjuntamente, a actividade "Boa alimentação na Escola" destinada a criar hábitos alimentares salutarres nas crianças, através da colaboração familiar e escolar.

As "Estratégias de frutas" é um folheto de educação para aplicação na vida quotidiana, que abrange informações de educação para a saúde e jogos sobre frutas, com o propósito de encorajar os alunos a comerem frutas diariamente.

水果 Spelling

同學們，能否用以下十一個英文字母拼出最多的水果名字？

Busca de nomes frutas

Alunos, tentem usar as seguintes 11 letras para formar nomes de frutas. Quantas mais, melhor?

M
N
U
V

A
E
P
G

I
R
O

準備開始啦！

Estejam prontos, vamos começar!

提示一：每個字母皆可於字中重覆

提示二：所有水果皆可在本小冊子中找到

Dica I: As letras podem ser repetidas no nome de uma fruta

Dica II: Todos os nomes de frutas podem ser encontrados no folheto

閱讀完本小冊子後可把答案填在第十四版

Após a leitura deste folheto, preenchem as respostas na página 14

你會在什麼時候吃水果？

除了正餐外，小食時間也可吃水果，因為水果可以飽肚外，熱量也較零食為低。

Quando é que se deve ingerir fruta?

Para além das refeições normais, podem comer fruta ao lanche, visto que a fruta proporciona uma sensação de saciedade, e tem poucas calorias quando comparada com as dos lanches habituais.

guava

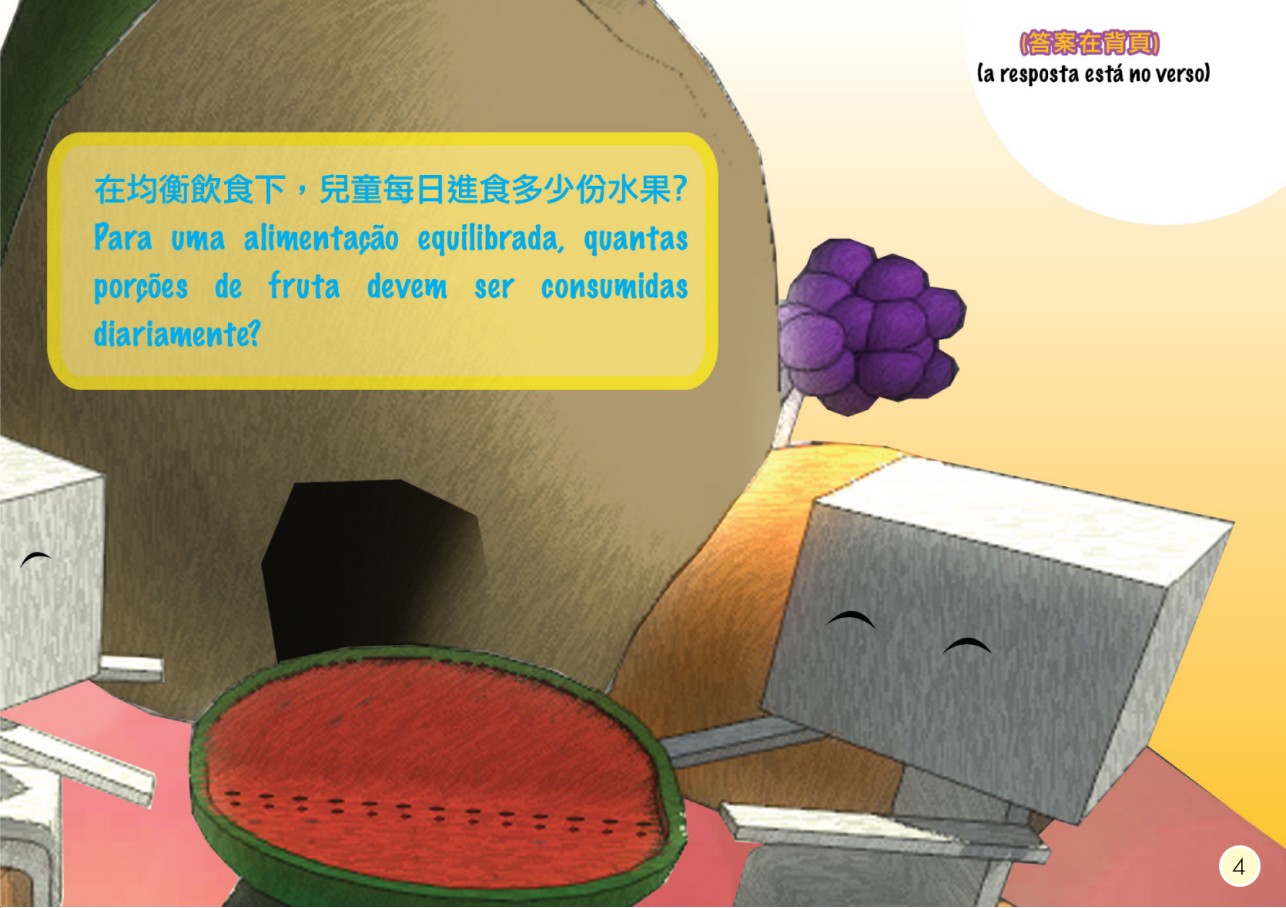
longan

lemon

(答案在背頁)

(a resposta está no verso)

在均衡飲食下，兒童每日進食多少份水果？
Para uma alimentação equilibrada, quantas
porções de fruta devem ser consumidas
diariamente?



在均衡飲食的前題下，我們建議兒童每日進食一至兩份水果。
對小朋友來說，一份是指.....

2個小型水果 [ plum ,  kiwi fruit]

1個中型水果 [ orange ,  apple ,  mango]

半個大型水果 [ banana ,  star fruit ,  grapefruit]

半杯其他種類水果 [ grape ,  strawberry ,  cherry]

No mínimo, sugerimos que as crianças comam uma a duas porções de fruta. Para uma criança, uma porção indica

duas frutas de dimensão pequena [ plum ,  kiwi fruit]

uma fruta de dimensão média [ orange ,  apple ,  mango]

meia fruta de dimensão grande [ banana ,  star fruit ,  grape fruit]

meio copo de outros tipos de fruta: [ grape ,  strawberry ,  cherry]



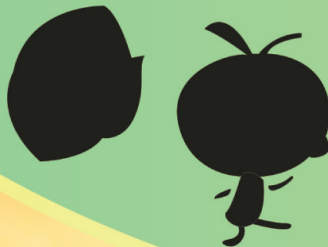
一日兩份水果，三份蔬菜才算健康，其實吃5份水果得唔得架？

É considerada saudável a ingestão diária de duas porções de fruta e três de legumes. Será que podemos substituí-la pela ingestão de cinco porções de fruta ?

不可以！雖然水果和蔬菜有很多相同的地方；與蔬菜相比，水果含有糖份，吃太多會使人長胖。如果將每日3份的蔬菜變水果，要跑步約30分鐘才可消耗。

Não podem, embora haja grande similaridade entre fruta e legumes; comparada com os legumes, a fruta tem mais açúcar e, ingerida em excesso, pode provocar aumento de peso. Se substituímos as três porções de legumes por fruta, temos que correr cerca de 30 minutos para contrabalançar o acréscimo de açúcar.

lalalala...



(答案在第十一版)

(la respuesta está en la página 11)

我們每天都要吃水果，但選擇什麼水果最好？

Todos os dias comemos fruta, mas que tipos de fruta devem ser escolhidos?

“pear”

“pear”

“pear”



水果棋

Xadrez de frutas

(數字及顏色在棋十六格)
(Xadrez e dados na página 16)

<水果攻略>內容：

遊戲說明

1. 擲骰子出現一或六點才能開始
2. 遵守遊戲指引進行遊戲
3. 擲出點數超過終點則要折返，直到剛好到連終點才算完成

“Orientações para a ingestão de frutas”:

Normas do jogo:

1. Os jogadores a quem sair o nº 1 ou nº 6, podem iniciar o jogo.
2. As normas de jogo devem ser cumpridas.
3. Quando o número resultante do lançamento de dados ultrapassar o número final, o jogador tem de voltar para trás, até obter o número exacto para terminar, concluindo-se assim o jogo.



應選擇不同種類、顏色的新鮮水果；但有些脂肪比例較多的水果，容易使人長胖，不宜多吃，如椰子和榴槤，而且還要注意其製成品，如椰撻、雞尾包、咖喱和葡汁等。

Devem-se escolher frutas frescas de tipos e cores diferentes; no entanto, algumas frutas cuja proporção de gordura é mais elevada, não é bom serem ingeridas em grande quantidade, visto que podem engordar facilmente, nomeadamente, o coco e o durian, devendo-se prestar atenção aos seus derivados, nomeadamente, bolos, pães e molhos.



水果 CROSS WORD PUZZLE

Palavras-cruzadas sobre frutas

(答案在第十五版)

(As respostas estão na página 15)

直行：

- a. 「拍蘋果」，猜一種水果。
- b. 「狼來了」，猜一種水果。
- c. 什麼水果會忘了回家？

Vertical:

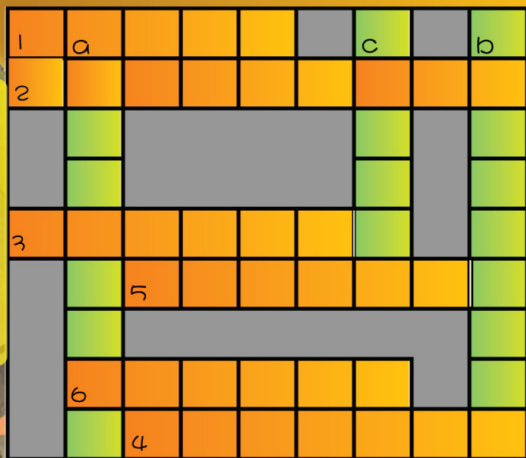
- a. Fruta associada a "bater com uma maça".
- b. Fruta associada a "vem o lobo".
- c. Fruta que tem a pronúncia em cantonense semelhante a "esquecer de voltar para casa" ?

橫行：

1. 毒害公主的水果？
2. 有毛的雞蛋，像那一種水果？
3. 火燒森林，猜一種水果。
4. 爸爸是什麼水果？
5. 使人滑腳跌倒的水果。
6. 那種水果最討楊貴妃歡心？

Horizontal:

1. Qual é a fruta que foi envenenada para matar a princesa ?
2. Fruta semelhante a um ovo com penugem.
3. Fruta associada ao incêndio na floresta.
4. Fruta associada a "pai".
5. Fruta cuja casca faz escorregar.
6. Fruta favorita da imperatriz chinesa de apelido leong.







飲果汁可以代替食水果嗎？
As frutas podem ser substituídas por
sumo de frutas?

果汁與水果比較，果汁膳食纖維較低，故我們建議進食水果；同時，果汁因含較高糖份，亦不能代替開水。

Se compararmos o sumo de fruta com a fruta, o sumo de fruta tem menos fibras, por isso, recomendamos comer fruta: Para além disso, o sumo de fruta contém mais açúcar e não pode substituir a água.



水果Spelling，你能拼出多少個？
Letras de frutas, quantos nomes
de frutas podem ser construídos ?



最 後 請 緊 記：水果可以代零食
兩份水果三份菜
每日記得五蔬果

Finalmente, lembrem-se: snacks podem ser substituídos por frutas
não se esqueça do consumo diário de 5 porções de fruta e legumes
sendo 2 porções de fruta e 3 de legumes

水果Cross word Puzzle答案

Resposta às palavras cruzadas sobre frutas

橫行：

1. 蘋果 (APPLE)
2. 奇異果 (KIWI FRUIT)
3. 木瓜 (PAPAYA)
4. 椰子 (COCONUT)
5. 香蕉 (BANANA)
6. 荔枝 (LYCHEE)

Horizontal:

1. maçã
2. kiwi
3. papaya
4. coco
5. banana
6. lichia

直行：

- a. 鳳梨 (PINEAPPLE)
- b. 楊桃 (STAR FRUIT)
- c. 榴槤 (DURIAN)

Vertical:

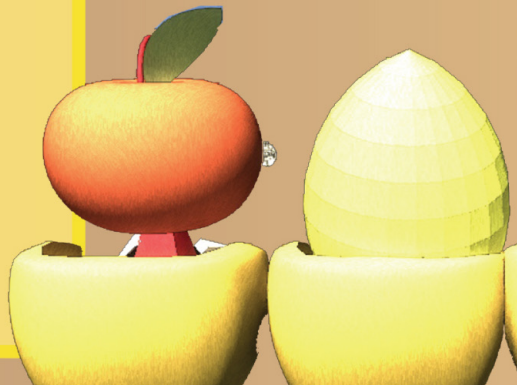
- a. ananás
- b. carambola
- c. durian

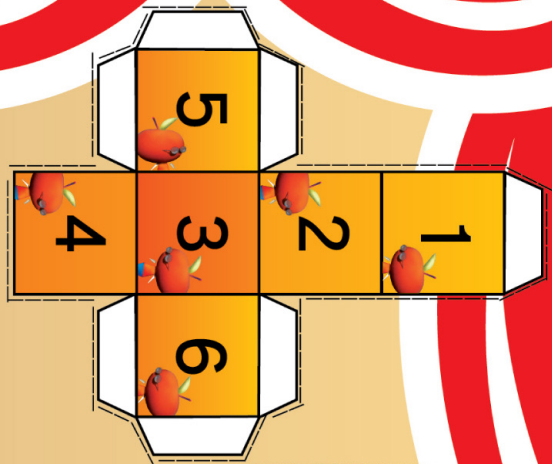
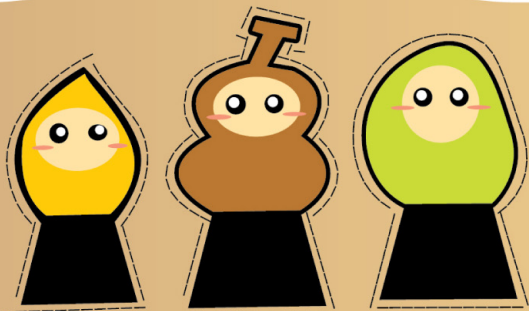
A	P	P	L	E		D		S
K	I	W	I	F	R	U	I	T
	N					R		A
	E					I		R
P	A	P	A	Y	A	A		F
	P	B	A	N	A	N	A	R
	P							U
	L	Y	C	H	E	E		I
	E	C	O	C	O	N	U	T

水果Spelling答案

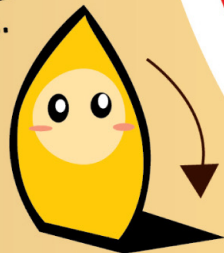
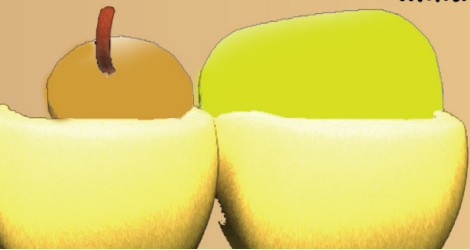
Nomes de frutas

Longan, Guava, Lemon, Plum, Pear, Apple, Orange, Mango, Grape





請沿虛線剪下，自行製作棋子及骰子。
Cortem seguindo a linha e façam o xadrez e os dados.



完成品



參考資料
Referência:

澳門特別行政區政府衛生局及教育暨青年局聯合出版. 2008年.

<水果日記>

“Diário de frutas” publicado conjuntamente pelos Serviços de Saúde e a Direcção dos Serviços de Educação e Juventude, 2008.

香港特別行政區政府衛生署. 健康飲食在校園. 2009年2月, 取自
<http://school.eatsmart.gov.hk>

Hong Kong Health Department, Alimentação saudável em escolas, Fevereiro de 2009,