

## EXERCÍCIO 6



Por aqui, as sombras são traiçoeiras... Às vezes, parece que têm vida própria! Usa a tua astúcia para nos ajudares a descobrir a sombra que corresponde ao poderoso remate de Eusébio.



## EXERCÍCIO 7



Ilustra duas das histórias que conheceste no Museu Benfica - Cosme Damião.

Vítor Baptista jogava pelo Benfica num jogo contra o Sporting, no antigo Estádio da Luz. O jogador marcou um golo ao clube rival e festejou muito com os seus companheiros! No meio das celebrações, acabou por perder o seu brinco de diamante. Ficou desesperado! Durante alguns minutos, procuraram o brinco... que nunca foi encontrado!

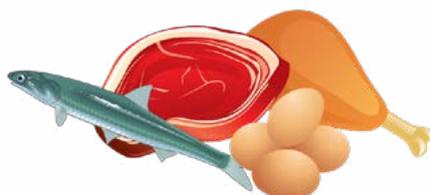
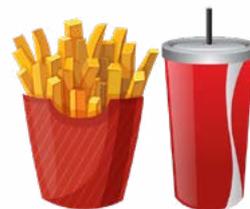
Antes de jogar a final da Taça dos Clubes Campeões Europeus 1961/62, um dos jogadores do Benfica, Cavém, teve um sonho. Sonhou que deveria deixar crescer a barba, caso quisesse vencer. Cavém decidiu apresentar-se barbudo na final, frente ao Real Madrid, e o Benfica acabou por se tornar bicampeão europeu!



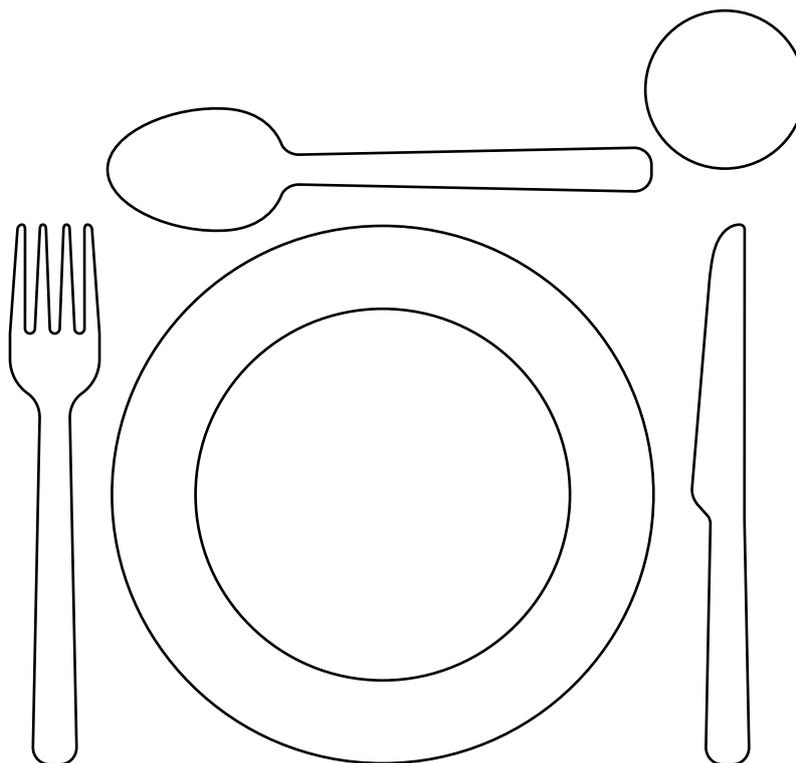
## EXERCÍCIO 8



No Museu Benfica, falámos sobre alimentação saudável! Com um lápis vermelho, rodeia os alimentos que fazem bem à saúde. Com um lápis amarelo, circunda os alimentos que deves comer menos vezes.



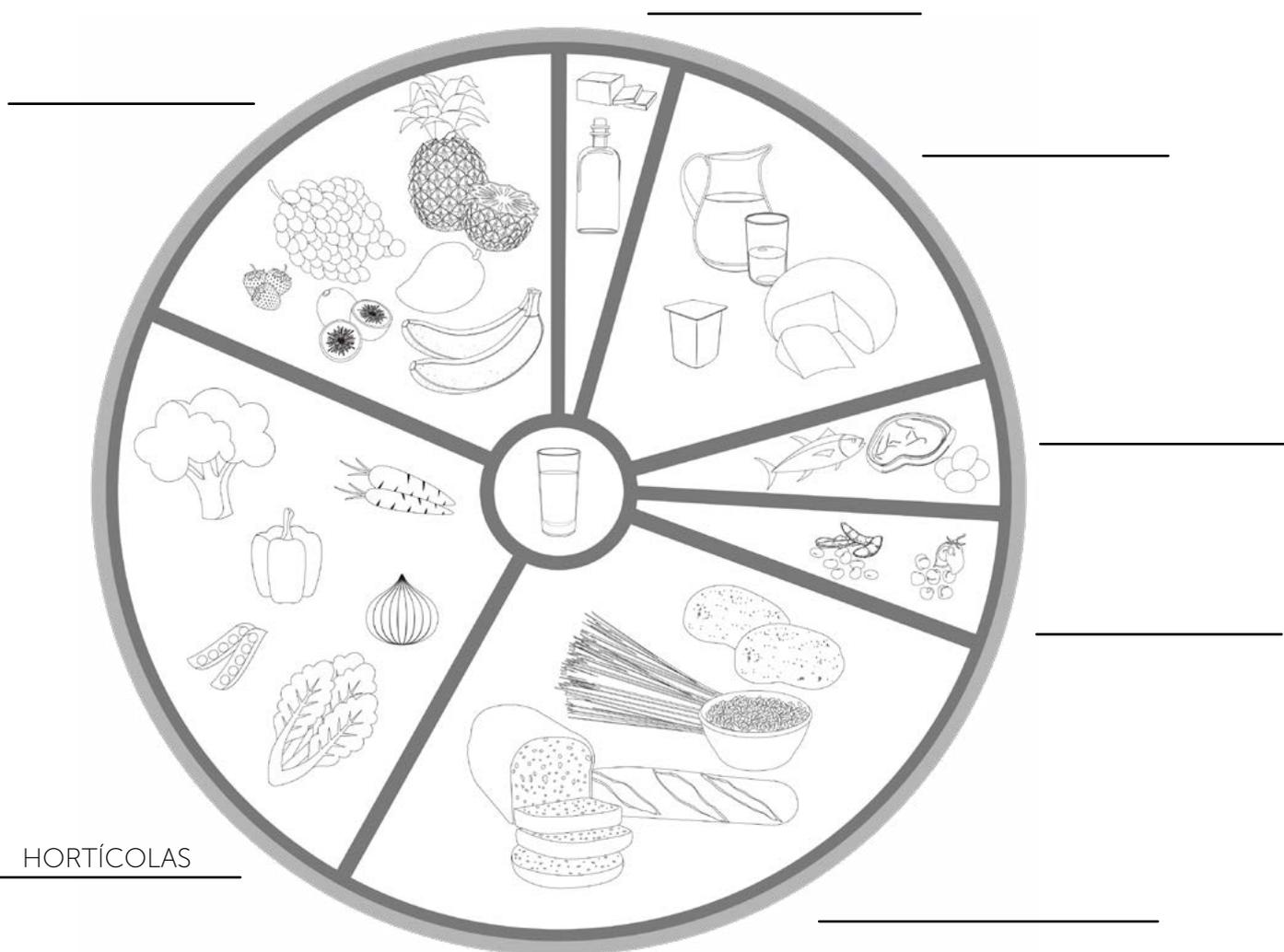
Pensa numa refeição completa e saudável. A seguir, podes desenhá-la!



# EXERCÍCIO 9



Agora que sabes mais sobre alimentação, pinta a roda dos alimentos e completa-a com o nome de cada grupo.



HORTÍCOLAS

O que encontras no centro da roda dos alimentos? \_\_\_\_\_

## EXERCÍCIO 10



Esta é a Telminha! Ela tem 9 anos e quer ser atleta de judo. Vamos perceber se os seus hábitos e a sua alimentação são saudáveis. **Sublinha os erros que encontrares.** Para te ajudar, vamos dar-te uma pista: **existem cinco erros!**



Hoje de manhã, acordei muito cedo, mas estava com tanta pressa para ir treinar que acabei por não tomar o pequeno-almoço!

Durante o treino, percebi que me tinha esquecido da garrafa de água. Que sede!

Ao almoço, estava cheia de fome! Comi peixe grelhado com batatas cozidas e legumes salteados. Como continuava com muita fome, comi cinco fatias de bolo de chocolate como sobremesa.

À tarde, depois de fazer os trabalhos de casa, lanchei. Comi uma sandes de fiambre e queijo e bebi um sumo de laranja.

Ao jantar, comi e bebi o mesmo que ontem: um bife com batatas fritas e um refrigerante. Para sobremesa, escolhi uma fruta que adoro – manga!

Depois, fui ver desenhos animados e, quando dei por mim, era muito tarde! Antes de dormir, bebi um copo de leite.