

MATERIAL COMPLEMENTAR



CURSO LÍNGUA PORTUGUESA PARA IMIGRANTES E REFUGIADOS ONLINE

AULA 12: ALIMENTAÇÃO E VESTUÁRIO

Conteúdo: alimentos, onde comprar alimentos, vestuário
















Autores do material: Dyessika Cortes e Daize Figueredo

Todos precisamos de comida para manter nossa energia e enfrentar um dia de trabalho. Na aula 12, vimos sobre os alimentos e vestuário. Aprendemos as principais refeições do dia, o que comemos nessas refeições e onde comprar alimentos.

As principais refeições diárias são:

- **Café da manhã**
- **Almoço**
- **Lanche da tarde**
- **Jantar**

O café da manhã é a primeira refeição que fazemos no dia, comemos de manhã, logo após acordar e vestir nossas roupas. Muitas pessoas comem alimentos semelhantes no café e no lanche da tarde. No **café da manhã** e no **lanche da tarde** geralmente comemos e tomamos:

Comemos		Tomamos			
	pão		geléia		suco de frutas
	presunto		manteiga		café
	queijo		requeijão		leite
	salame		doce de leite		chá
	bolacha biscoito		margarina		
	bolo				

Exemplos:

1. - Bom dia, filho! Você dormiu bem?
- Bom dia! Dormi bem sim.
- O **café da manhã** está pronto, o que você vai querer comer?
- Eu quero comer **pão** com **presunto** e tomar **suco**.
2. - Que fome...
- Tu já fez teu **lanche da tarde**?
- Ainda não, na verdade esqueci de trazer comida.
- Aqui, tenho algumas **bolachas** e um sachê de **chá** para ti.
- Muito obrigada!
- Disponha! Se precisar é só me pedir, sempre trago extra!

O **almoço** é a segunda refeição do dia e uma das mais importantes. Algumas pessoas preferem comer pouco no café da manhã e depois se alimentam melhor no almoço. É a refeição que possui mais variedade de alimentos e demanda mais tempo para preparar e cozinhar. Durante o trabalho, algumas empresas fornecem almoço ou então precisamos levar nossa própria **marmita**, um pote com comida feita em casa. No **almoço** e no **jantar** geralmente comemos:































Exemplos:

1. - Estou com fome, o que vamos **almoçar** hoje?
- Estou com vontade de cozinhar, vamos fazer algo juntos.
- Eu gosto de **arroz** e **feijão** com **ovo** e **salada**, é um almoço rápido de fazer.
- Então vamos fazer! Vai ficar uma delícia!
2. - O que vamos fazer para o **jantar**?
- Hoje não estou com vontade de cozinhar, que tal fazer um **café**, com alguns **pães** e **bolo**?
- Eu queria comer outra coisa... o que acha de pedirmos uma pizza?
- Eu concordo!









Para mantermos uma alimentação saudável é preciso comer diversos tipos de alimentos, entre eles: **frutas**, **legumes**, **verduras** e **carnes**.

FRUTAS		LEGUMES	
	morango		banana
	pera		bergamota
	melancia		maçã
	laranja		melão
	pêssego		mamão
	uva		
			beterraba
			cebola
			cenoura
			pepino
			batata
			aipim/mandioca
			tomate

VERDURAS	CARNES		
	alface		carne de gado (carne vermelha)
	brócolis		carne de porco
	couve flor		frango
	rúcula		peixe
	couve		
	repolho		

Comidas e bebidas típicas são alimentos específicos de determinada região ou país e que são consumidos com frequência pela população.

Comidas típicas do Rio Grande do Sul		Bebidas típicas do Rio Grande do Sul	
	churrasco		chimarrão
	arroz carreteiro		vinho
	cuca		
	sagu		

Na aula 12 aprendemos alguns verbos que representam o ato de alimentar-se, como **comer** uma comida ou **tomar** uma bebida, além do verbo **gostar**, que representa o ato de apreciar algo ou alguma coisa:





verbo COMER	verbo TOMAR	verbo GOSTAR
Presente (hoje)		
eu como tu/você come ele come a gente come nós comemos vocês comem eles comem	eu tomo tu/você toma ele toma a gente toma nós tomamos vocês tomam eles tomam	eu gosto tu/você gosta ele/ela gosta a gente gosta nós gostamos vocês gostam eles/elas gostam
Passado (ontem)		
eu comi tu/você comeu ele comeu a gente comeu nós comemos vocês comeram eles comeram	eu tomei tu/você tomou ele tomou a gente tomou nós tomamos vocês tomaram eles tomaram	eu gostei tu/você gostou ele/ela gostou a gente gostou nós gostamos vocês gostaram eles/elas gostaram

Exemplos:

1. Eu sempre **como** uma fruta pela manhã.
2. Nós **comemos** pizza quase toda sexta-feira.
3. Eu **tomo** 2 litros de água todo dia, faz bem para a saúde.
4. Nós **tomamos** chá todas as tardes.
5. Eles **gostam** muito de tomar suco de frutas no verão, é muito refrescante!
6. Ela **gosta** de tomar chá no inverno, ajuda a ficar quentinha.



Aprendemos também os locais onde é possível comprar alimentos, como **fruteiras, feiras, açougues e mercados.**

ONDE COMPRAR ALIMENTOS	
<p>Fruteiras</p> 	<p>São espaços de comércio onde os principais produtos são: frutas, legumes, verduras e ovos.</p>
<p>Feira do Agricultor</p> 	<p>São realizadas na rua, onde agricultores vendem suas frutas, verduras, legumes e produções como queijo e salame.</p>
<p>Açougue</p> 	<p>Podem ser estabelecimentos individuais ou estar dentro de mercados, vendem carnes e frios.</p>
<p>Padaria</p> 	<p>Podem ser estabelecimentos individuais ou estar dentro de mercados, vendem pães, doces, salgados e frios.</p>
<p>Mercado / Supermercado</p> 	<p>No supermercado, podemos comprar muitos tipos de alimentos para preparar as refeições. Também encontramos outros tipos de produtos.</p>

Como comprar:

Em fruteiras, açougues e mercados, compramos **carne, frutas e vegetais** por **quilos (kg)** ou **gramas (g)**.

Exemplos:

- a) “Oi! Eu gostaria de **500 gramas** de carne moída.”
- b) “Quero **250 gramas** de queijo e **200 gramas** de presunto, por favor.”

Estações do Ano e Vestuário

Existem diferentes climas durante o ano que se dividem em **4 estações**. De dezembro a março nós temos o **verão**; de março a junho nós temos o **outono**; de junho a setembro nós temos o **inverno**; de setembro a dezembro nós temos a **primavera**.

Na aula nós vimos algumas características de cada estação do ano e quais são as roupas adequadas para cada período.

No verão nós usamos roupas leves como **vestidos, shorts, saias e camisetas**.



No outono nós usamos roupas mais quentes como **calças, blusas de mangas compridas e moletons**, pois a temperatura começa a baixar.



No inverno as temperaturas são muito baixas e precisamos usar roupas e acessórios para nos proteger do frio, como **casacos, jaquetas, toucas, cachecóis e luvas**.



Podemos comprar roupas em **shoppings, lojas de roupas** ou até em **brechós**, que vendem roupas usadas por um preço mais barato. Antes de comprar as roupas precisamos saber que tamanho nós vestimos:

U - TAMANHO ÚNICO	PP - TAMANHO MUITO PEQUENO	P - TAMANHO PEQUENO
M - TAMANHO MÉDIO	G - TAMANHO GRANDE	GG - TAMANHO MUITO GRANDE.

Quando queremos comprar alguma calça ou peças de baixo, especialmente as jeans, também temos que saber o nosso **tamanho numérico** para comprar a peça certa:

36 - MUITO PEQUENO	38 - PEQUENO	40 - MÉDIO
42 - GRANDE	44 - MUITO GRANDE	46 - EXTRA GRANDE

Para comprar uma roupa, precisamos ir em algum dos lugares que falamos acima e dizer qual a peça que procuramos + o tamanho que usamos. Por exemplo:

- Olá, boa tarde! Preciso comprar uma **calça jeans**.
- Certo! De que **tamanho** você precisa?
- **Tamanho 42**.

Atividades:

1. Complete as frases com a conjugação verbal adequada do verbo **“gostar”**:

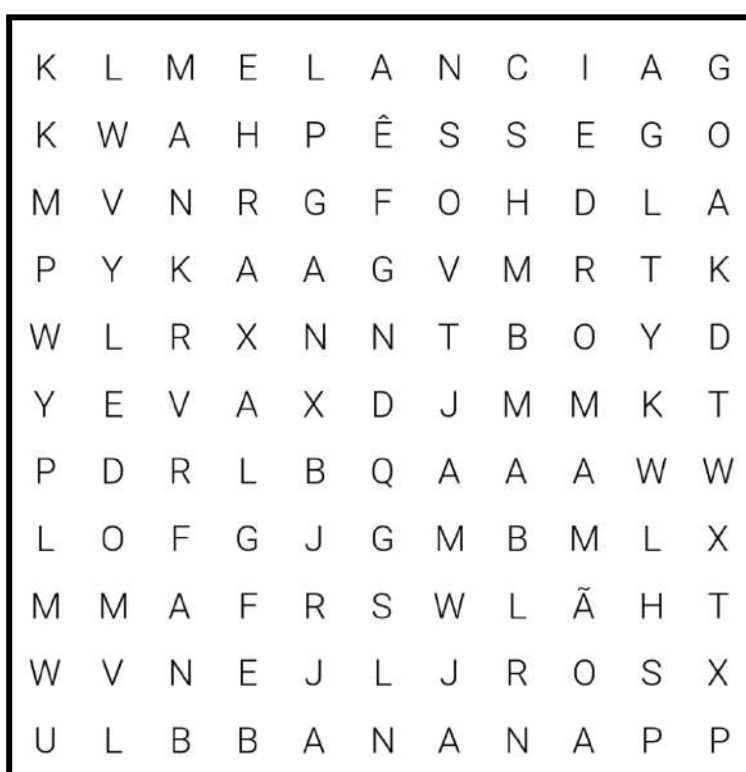
- a) Nós _____ de comer neste restaurante.
- b) Ele _____ de comer arroz, feijão e carne vermelha no jantar.
- c) Eu _____ de suco de laranja e chá.
- d) Você _____ de comer pizza às sextas.
- e) Elas _____ de bolo de morango.
- f) A gente não _____ de brócolis.
- g) Vocês não _____ de salada.

2. Complete as frases com a conjugação verbal adequada do verbo **“comer”**

- a) Eu _____ frutas no lanche da tarde.
- b) Nós _____ pizza no jantar da empresa.
- c) Ele _____ uma batata estragada e passou mal.
- d) Você _____ os doces que estavam aqui?
- e) Elas _____ o bolo rapidamente.
- f) Vocês _____ tudo? Posso trazer a sobremesa?
- g) A gente ainda não _____ tudo, espere mais um pouco.

3. Encontre no caça-palavras 9 nomes de frutas:

morango - melancia - laranja - uva - pêssigo - pera - banana - mamão - bergamota



4. Complete as frases como os nomes das peças de roupas que correspondem à estação citada:

- a) No inverno sinto muito frio na cabeça, preciso de um/uma _____ para me esquentar.
- b) Gosto de usar _____ e _____ no verão, pois me sinto mais confortável.
- c) As temperaturas são mais agradáveis no outono, costumo vestir _____ e _____ pois é um pouco frio.

Gabarito

1. Complete as frases com a conjugação verbal adequada do verbo “gostar”:

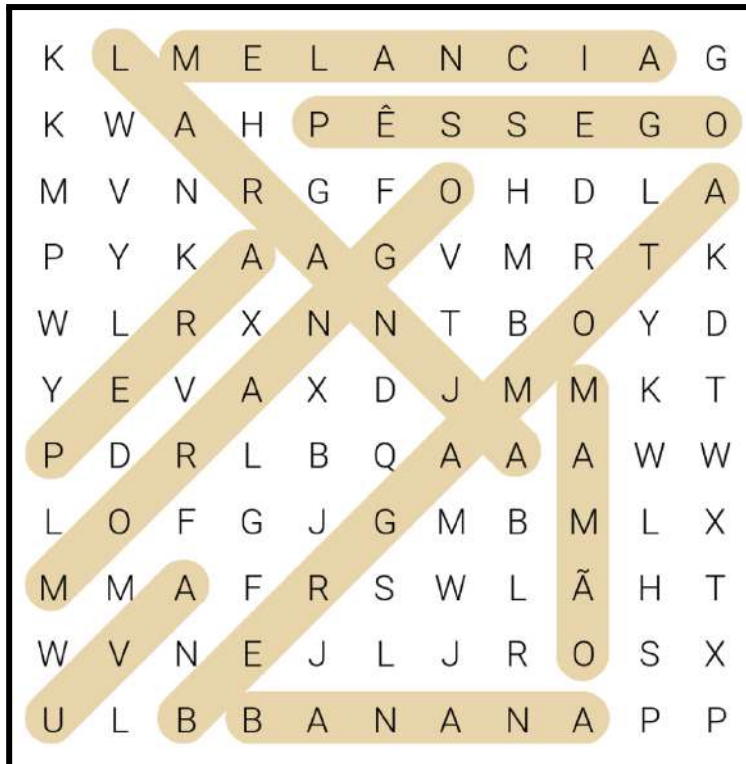
- a) Nós **gostamos** de comer neste restaurante.
- b) Ele **gosta** de comer arroz, feijão e carne vermelha no jantar.
- c) Eu **gosto** de suco de laranja e chá.
- d) Você **gosta** de comer pizza às sextas.
- e) Elas **gostam** de bolo de morango.
- f) A gente não **gosta** de brócolis.
- g) Vocês não **gostam** de salada.

2. Complete as frases com a conjugação verbal adequada do verbo “comer”

- a) Eu **comi** frutas no lanche da tarde.
- b) Nós **comemos** pizza no jantar da empresa.
- c) Ele **comeu** uma batata estragada e passou mal.
- d) Você **comeu** os doces que estavam aqui?
- e) Elas **comeram** o bolo rapidamente.
- f) Vocês **comeram** tudo? Posso trazer a sobremesa?
- g) A gente ainda não **comeu** tudo, espere mais um pouco.

3. Encontre no caça-palavras 9 nomes de frutas:

morango - melancia - laranja - uva - pêssigo - pera - banana - mamão - bergamota



4. Complete as frases como os nomes das peças de roupas que correspondem à estação citada:

- a) No inverno sinto muito frio na cabeça, preciso de um/uma **toca / gorro** para me

esquentar.

- b) Gosto de usar **shorts** e **camiseta** no verão, pois me sinto mais confortável.
- c) As temperaturas são mais agradáveis no outono, costumo vestir **calças** e **moletom** pois é um pouco frio.