



Cria o “Mapa da Viagem do Alimento”

OBJETIVO

Compreender o percurso que os alimentos fazem no teu corpo e perceber como cada etapa da digestão contribui para a tua saúde e bem-estar.

O QUE TENS DE FAZER

Escolhe um alimento (por exemplo: uma maçã, um prato de massa, uma sandwich ou uma sopa).

Desenha o percurso que esse alimento faz no teu corpo **desde a boca até ao ânus**.

Em cada “paragem” da viagem, deves indicar:

1. **O nome da estrutura**
(ex.: boca, esófago, estômago, intestino delgado, intestino grosso)
2. **O que acontece nessa etapa da digestão**
(ex.: “no estômago, o alimento mistura-se com ácido e enzimas”)
3. **Um conselho para manter a digestão saudável**
(ex.: beber água, mastigar bem, consumir fibra, ter horários regulares, evitar comer depressa)

PODES USAR ESTA TABELA COMO GUIA

Etapa da viagem	Nome da estrutura	O que acontece aqui	Conselho para uma digestão saudável
1			
2			
3			
4			
5			

(Adiciona mais linhas se precisares.)



DICAS

- Podes usar cores, ícones ou pequenos desenhos para tornar o mapa mais claro.
- Lembra-te: uma boa digestão começa **antes de engolir**, com escolhas alimentares conscientes.

REFLEXÃO FINAL

Depois de terminares o mapa, responde brevemente:

O que podes mudar nos teus hábitos para ajudar o teu sistema digestivo a funcionar melhor?