

Adivinhas

Tem a casa bem guardada Ninguém lhe pode mexer Sozinha ou acompanhada Em Novembro nos vem ver.	Castanha
Verde foi meu nascimento Mas de luto me vesti Para dar luz ao mundo Mil tormentos padeci	Azeitona
Uma caixa redondinha Mas que pode rebolar Todos a sabem abrir Mas ninguém a sabe fechar.	Ovo
É uma senhora muito esbelta E com finos véus se aperta Quem tiver que a despertar Muitas lágrimas há-de chorar.	Cebola
Tenho camisa e casaco Sem remendo nem buraco Quando no lume me metem Estoiro como um foguete.	Castanha
Qual é a coisa qual é ela: Nasce ao murro e morre à facada?	Pão
Qual é a coisa qual é ela: Que antes de o ser já o era?	Pescada

O que é que: Quanto mais quente está mais fresco é?	Pão
Qual é a coisa qual é ela: Cai no chão fica amarela?	Ovo
Qual é a coisa qual é ela: Tem cabeça mas não é gente Tem dentes e não é pente?	Alho
O que é que: Entra como ouro Sai como neve?	Grão de milho
O meu nome é pouco limpo Pelo dono sou cevado Quando tenho uns bons quilos Por ele sou devorado.	Porco
No campo me criei Metida entre verdes laços Aquele que faço chorar É quem me faz em pedaços.	Cebola
Branco é Galinha o põe.	Ovo
O que é que é Quanto mais alto está Melhor se lhe chega?	Água
Alto foi meu nascimento De senhora recolhida, caí abaixo Tamanha queda dei, Que a minha casa não voltei.	Castanha

É encarnadinha, Tem coroa e não é rainha.	Romã
Verde por fora Encarnada por dentro E os jogadores da Académica jogam lá dentro.	Melancia
Redondinha, redondão Que nasce por baixo do chão.	Batata
Casinha amarela, quase vermelha Não tem porta nem telha.	Laranja
Filho duma bela Com muitos irmãos Vestindo calça amarela Todos lindos, todos sãos.	Banana
Tem dentes e não come, Tem barbas e não é Homem	Alho
Uma arquita pequena De bom parecer, Não há carpinteiro que a saiba fazer.	Noz
Tem coroa e não é rei Tem escamas e não é peixe.	Ananás
Redondo, redondinho Como a pedra de um moinho.	Queijo

PROVÉRBIOS

- A verdade é como o azeite, vem sempre ao cimo.
- Não há carne sem osso, nem fruta sem caroço.
- Pão mole, por si se engole, pão quente faz mal ao ventre.
- Em Outubro, Novembro e Dezembro, quem come do mar, tem que jejuar.
- Quem semeia bom grão, terá bom pão.
- Para uma boa refeição, é preciso comer pão
- Cautelas e caldo de galinha, não fazem mal a ninguém...só à galinha.
- Se não queres morrer cedo, livra-te do salgado e do azedo.
- Peixe não puxa carroça.
- A hora de comer é sempre a mais pequena.
- Quem se deita sem ceia toda a noite esperneia.
- Grão a grão enche a galinha o papo.

- Pela boca morre o peixe.
- De longe te trouxe um figo quando te vi comi-o.
- À hora de comer sempre o diabo traz mais um.
- A fome é boa cozinheira mas é má conselheira.
- A fome espreita à porta de quem trabalha, mas não entra.
- Água mole em pedra dura tanto dá até que fura.
- Águas passadas não movem moinhos.
- A galinha da minha vizinha é sempre melhor que a minha.
- A laranja de manhã é ouro, à tarde é prata e à noite mata.
- A mulher e a sardinha quer-se da mais pequenina.
- A quem se fez mel as moscas o comem.
- Boa árvore não dá bom fruto.
- Capa e merenda nunca pesaram.
- Deus dá as nozes a quem não tem dentes.
- Guardado está o bocado para quem o há-de comer.
- Guarda de comer não guarde que fazer.
- Juntou-se a fome com a vontade de comer.
- Migalhas também são pão.
- O pão que o diabo amassou.

- Não sujes a água que hás-de beber.
- Nunca digas «desta água não beberei».
- Quem comer a carne que roa o osso.
- São mais a vozes que as nozes.
- Sem ovos não se fazem omoletas.
- Come para viver, não vivas para comer.
- Tens mais olhos que barriga.
- Merenda comida, companhia desfeita.
- Saladas inteligentes, para pessoas diferentes.
- Os homens pretendem-se pela barriga e os bois pelos cornos.
- Refeição equilibrada, deve ser variada.
- Comer vegetais, nunca é demais.
- Bem comer é bem viver.
- Pão de hoje, carne de ontem, e vinho do outro Verão, fazem um Homem são.
- Pela boca morre o peixe.
- Todos os dias galinha, enfastia a cozinha.
- Queijo de ovelha, leite de cabra e manteiga de vaca.
- Quando o pobre come galinha, algum está doente.

- Uvas, figos e melão são sustento de nutrição.
- Quem quer sardinha assada, chega-lhe a brasa.
- Galinha velha, dá bom caldo.
- Uvas, pão e queijo são um beijo.
- Quem dá o pão dá educação.
- Em Abril ainda a velha queima o carro e o carril e dá a filha por pão a quem lha pedir.
- Do prato à boca perde-se a sopa.
- Quem não trabuca, não manduca.
- A gulodice tem matado mais gente do que a espada.
- De pequenino se torce o pepino.
- O que não mata engorda.
- A fruta proibida é a mais apetecida.
- Para quem é bacalhau basta.
- Na casa onde não há pão todos ralham e ninguém tem razão.
- Mata a sede à terra, que ela te mata a fome.
- Ao pequeno-almoço, comer que nem um rei, almoçar que nem um príncipe e jantar que nem um pobre.

Dia Mundial da alimentação

Processos de conservação dos alimentos

- Embalagens

- . plástico
- . metal
- . vidro
- . cartão

-Congelação

- Salga

-Fumeiro

-Adição de açúcar

-Adição de conservantes