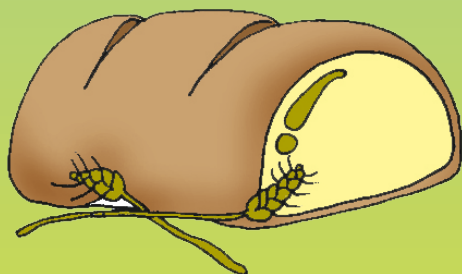
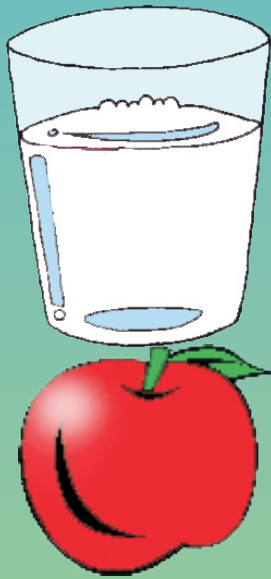


APRENDENDO COM OS ALIMENTOS

L I V R O D E A T I V I D A D E S - 2



APRENDENDO COM OS ALIMENTOS

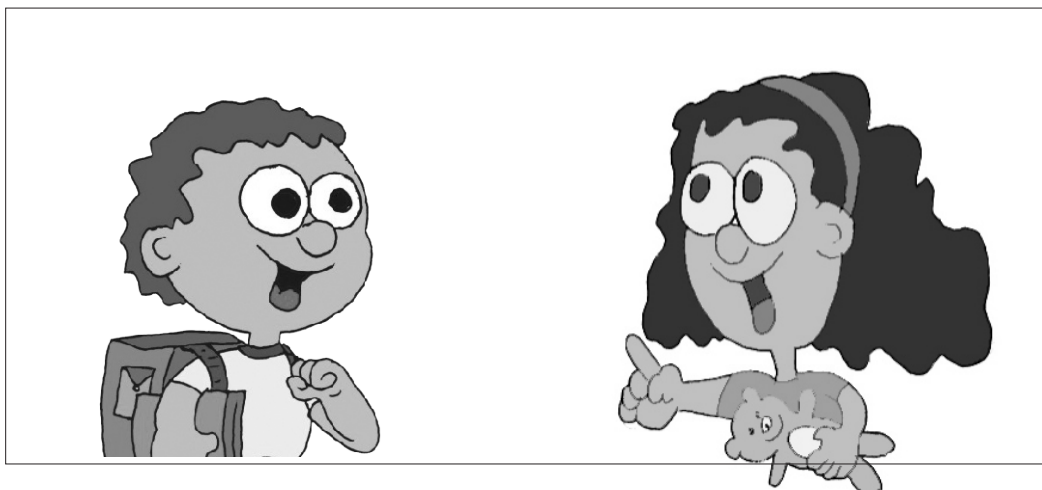
LIÇÕES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL



**LIVRO DE
ATIVIDADES 2**

ESTE LIVRO DE ATIVIDADES PERTENCE A:

NOME: _____



**MEUS ALIMENTOS
PREFERIDOS SÃO:**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

**AS ATIVIDADES QUE MAIS
GOSTO DE FAZER SÃO:**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

***OS ALIMENTOS DÃO A ENERGIA QUE VOCÊ PRECISA
PARA FAZER AS COISAS QUE GOSTA!***

LIÇÕES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Uma alimentação saudável, acompanhada da prática de atividade física, é o caminho certo para uma vida com mais qualidade e saúde.

MAS O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL? É aquela que fornece uma boa quantidade de calorias, proteínas, sais minerais, vitaminas e outros nutrientes que o corpo precisa para crescer, desenvolver e manter a saúde.

ONDE ENCONTRAR TUDO ISSO? Em um prato bem colorido, contendo, por exemplo, arroz, feijão, verduras, legumes e algum tipo de carne. As cores variadas significam que os nutrientes estão variados. As frutas e legumes de cores amarela e avermelhada, por exemplo, geralmente têm muita vitamina A. É o caso da cenoura, da abóbora, do pequi e do mamão. As folhas verdes, como agrião, couve e espinafre, são ricas em vitamina C, assim como a laranja, acerola, limão, maracujá e abacaxi.

A HIGIENE TAMBÉM É IMPORTANTE? É fundamental! Além de variada, a alimentação deve ser apetitosa e agradável, preparada e guardada em condições adequadas de higiene, para não causar doenças.

CONCLUSÃO: Não basta comer, é preciso alimentar-se de forma saudável, equilibrada e segura. Aprenda mais sobre esse tema para tirar o melhor proveito dos alimentos.

GRUPOS DE ALIMENTOS

Pinte os alimentos de cada grupo, conforme a lista de cores a seguir:

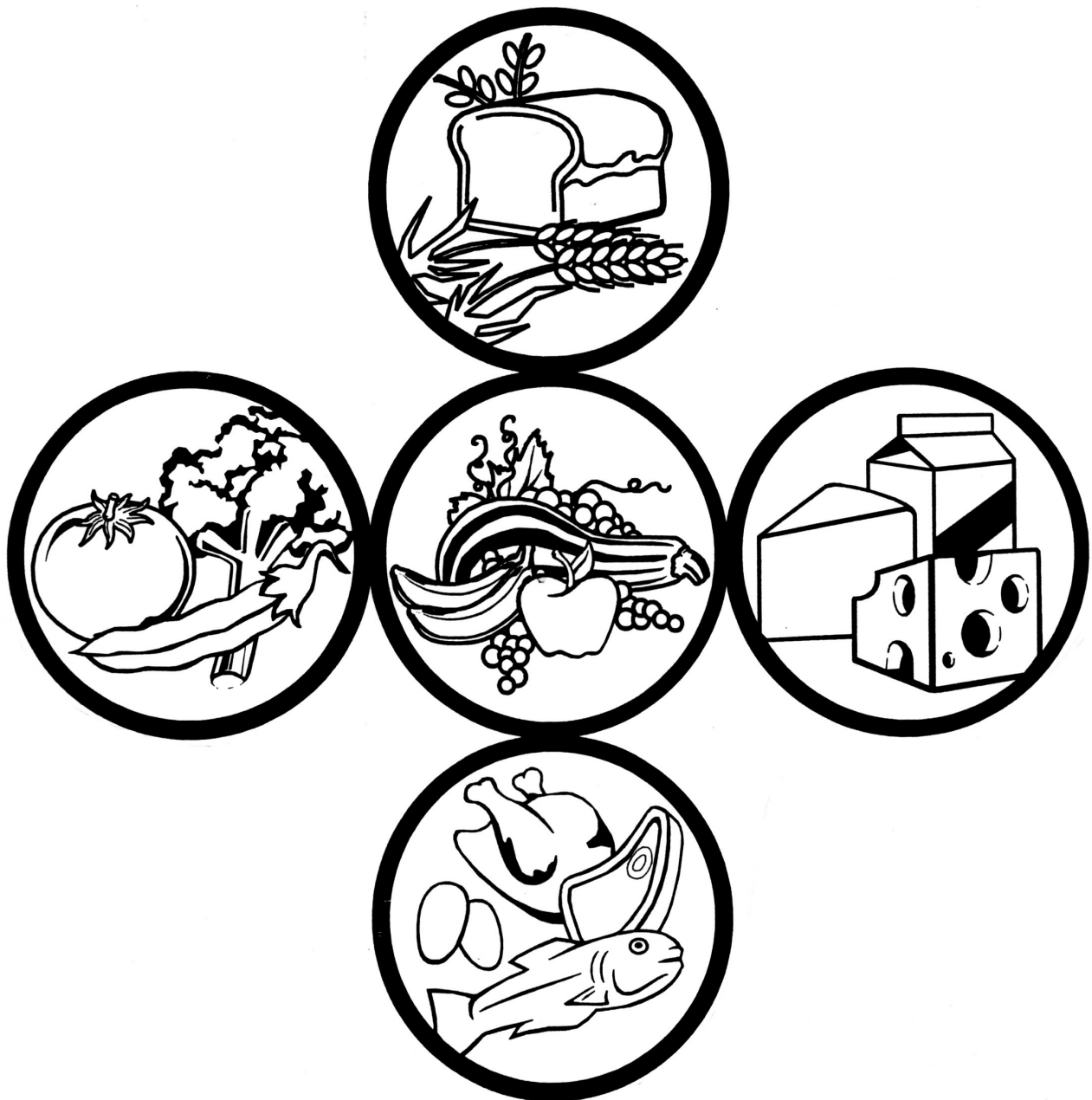
Grupo dos cereais, pães, massas: amarelo

Grupo das hortaliças: verde

Grupo das frutas: laranja

Grupo do leite: azul

Grupo das carnes: vermelho



ESCONDE-ESCONDE

Um **peixe**, **banana**, **cenoura**, **iogurte** e **pão** estão escondidos na brincadeira. Descubra-os! Depois colora a figura.



Algumas pessoas dizem que não gostam de certos alimentos, mesmo sem nunca ter experimentado. Você gosta de provar novos sabores?

Faça um X no nome dos alimentos que você já experimentou:

AGRIÃO	PEIXE	JILÓ
SEMENTE DE ABÓBORA		RABANETE
ORA-PRO-NÓBIS		BIFE DE FÍGADO
MOSTARDA	BANANA	MEXERICA

Você acha importante conhecer e experimentar novos alimentos? Justifique a sua resposta.

Uma alimentação variada é importante em todas as fases da vida. É preciso comer um pouco dos alimentos de cada grupo.

Invente um cardápio para o dia inteiro. Procure distribuir alimentos de todos os grupos em todas as refeições.

O que devo comer ao acordar:

No almoço:

Para lanche:

No jantar:

CAÇA-PALAVRAS

Alimentos de todos os grupos estão escondidos nas palavras. Encontre-os!

W	R	I	P	L	Y	B	U	Y	J	F	W	E	C	X
P	F	Y	O	K	T	O	S	B	E	R	U	N	J	V
Ã	D	T	X	A	R	R	O	Z	Y	A	C	D	X	N
O	E	I	Z	H	I	L	P	I	G	N	B	M	Z	S
X	C	O	B	U	K	J	K	O	R	G	T	R	W	A
D	H	G	I	Y	M	Q	B	C	R	O	U	K	Q	B
E	G	U	O	E	A	E	G	V	D	R	J	G	L	R
H	T	R	P	A	N	O	P	N	L	G	M	O	V	Ó
M	U	T	E	D	G	N	H	Y	E	Y	P	Q	Y	C
Z	Y	E	R	F	A	S	F	V	I	L	O	A	F	O
W	V	M	I	H	I	C	W	C	T	R	T	S	R	L
M	B	A	N	A	N	A	S	D	E	T	G	T	U	I
Q	N	J	X	S	E	R	U	Y	W	K	R	I	R	S
Z	M	R	C	E	N	O	U	R	A	E	X	J	E	B
X	C	T	D	O	M	K	P	I	X	N	A	L	S	O

IOGURTE
PÃO
LEITE
BRÓCOLIS
OVO

FRANGO
BANANA
ARROZ
CENOURA
MANGA

JOGO DAS SEMELHANÇAS

Somente duas figuras são iguais. Quais?



CAÇA-PALAVRAS

As palavras no retângulo podem ajudá-lo a ter uma alimentação saudável. Tente achá-las e responder às perguntas abaixo:

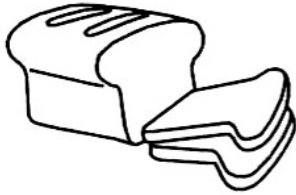
LEITE	ALFACE	CENOURA	TOMATE	PÊRA	LARANJA
FRANGO	UVA	QUEIJO	BOLO	BISCOITO	
	PÃO	PEIXES	OVOS		

Q U T O Y W L U A U L M U F U
 R V O B O L O V C V A I V R V
 K A P I A C E N O U R A A A N
 P B P S P A O Y I P A P L N P
 D S D C D F H D M E N D F G T
 B A E O B W P L B I J B A O O
 Q U E I J O R T R X A R C R M
 Z T R T Z M F K Z E Z P E R A
 O D S O U C O V O S M O L D T
 A K L E I T E F U A S D A M E

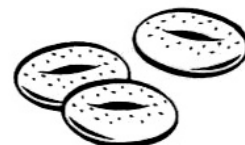
1. Alimento que é líquido, produzido pela vaca e é bom para os dentes e ossos: _____
2. Nome de 3 alimentos que pertencem à base da Pirâmide Alimentar:
 _____, _____, _____
3. Fruta de casca amarela ou verde, é rica em vitamina C e faz um suco delicioso: _____
4. Três alimentos que pertencem ao mesmo grupo da Pirâmide Alimentar:
 _____, _____, _____
5. Pode ser branco ou amarelo e tem na pizza: _____
6. Três alimentos do Grupo das Hortaliças e que são uma delícia:
 _____, _____, _____
7. Nome de 2 alimentos do Grupo das Frutas: _____, _____

LIGANDO GRUPOS E ALIMENTOS

Para cada alimento da coluna à esquerda tem um parceiro do mesmo grupo do lado direito. Ligue-os e divirta-se!



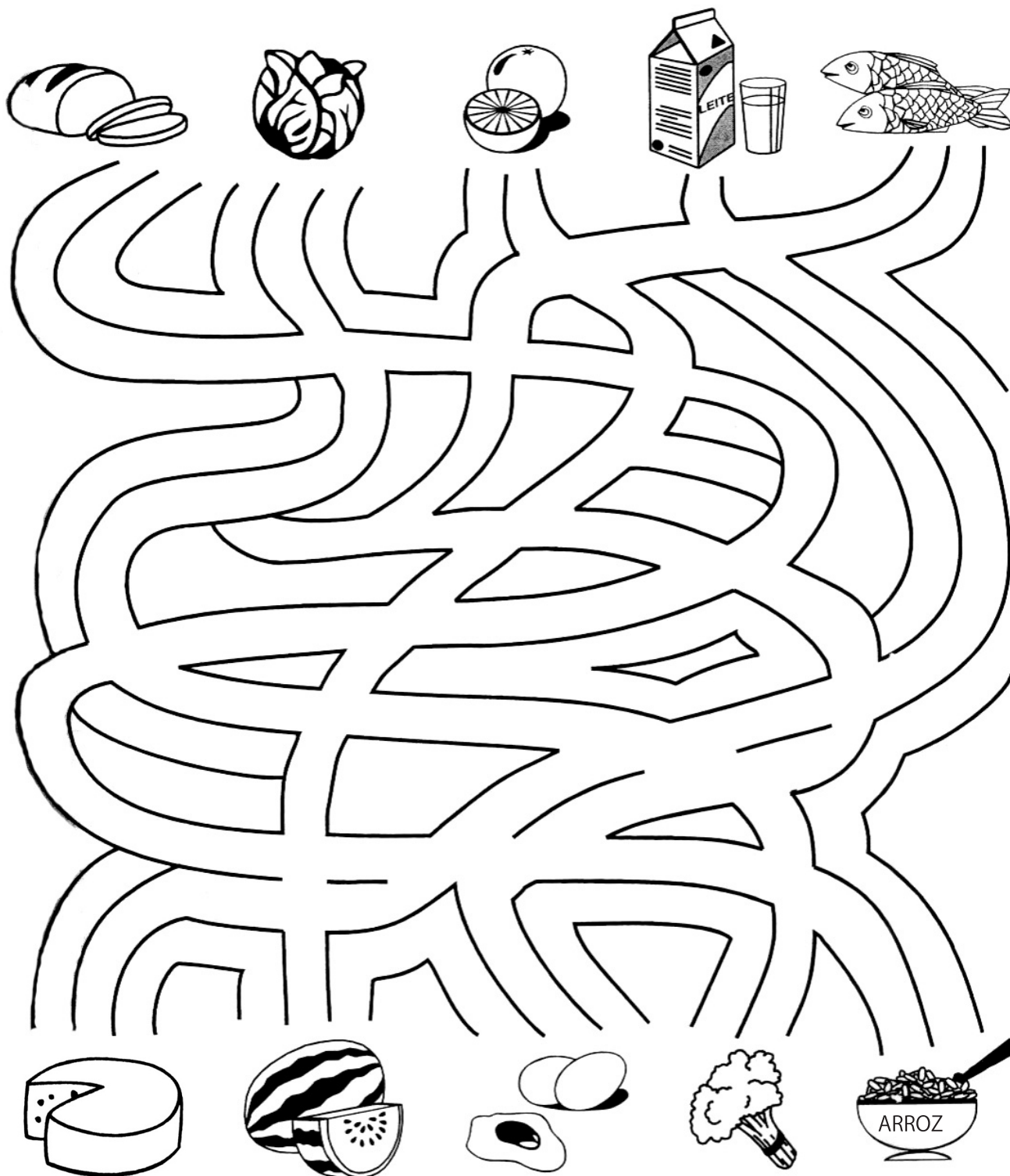
Desenhe seu alimento favorito.



Desenhe outro alimento que pertença ao mesmo grupo de seu alimento preferido.

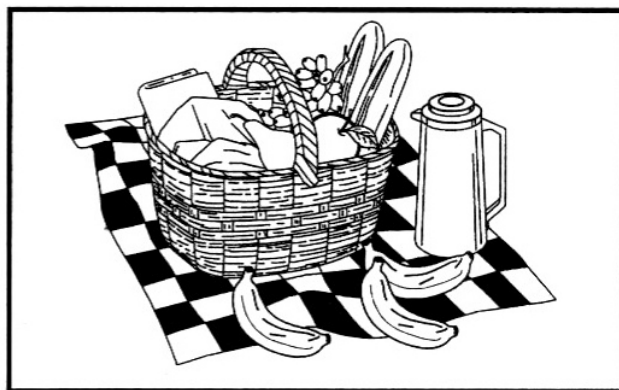
A PROCURA DE SEU GRUPO

Escolha e colora o caminho que leva cada alimento ao seu grupo.



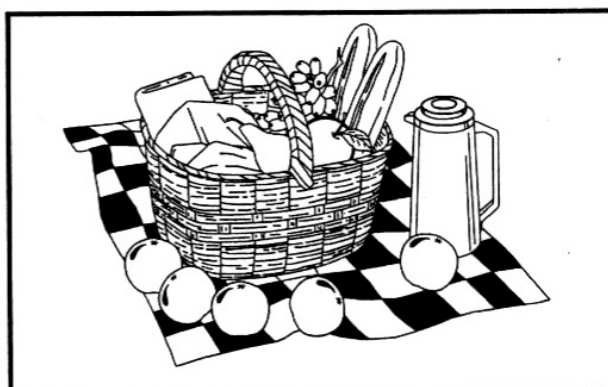
PIQUENIQUE

O Francisco levou para seu piquenique 5 bananas. Ele comeu 2. Quantas restaram?



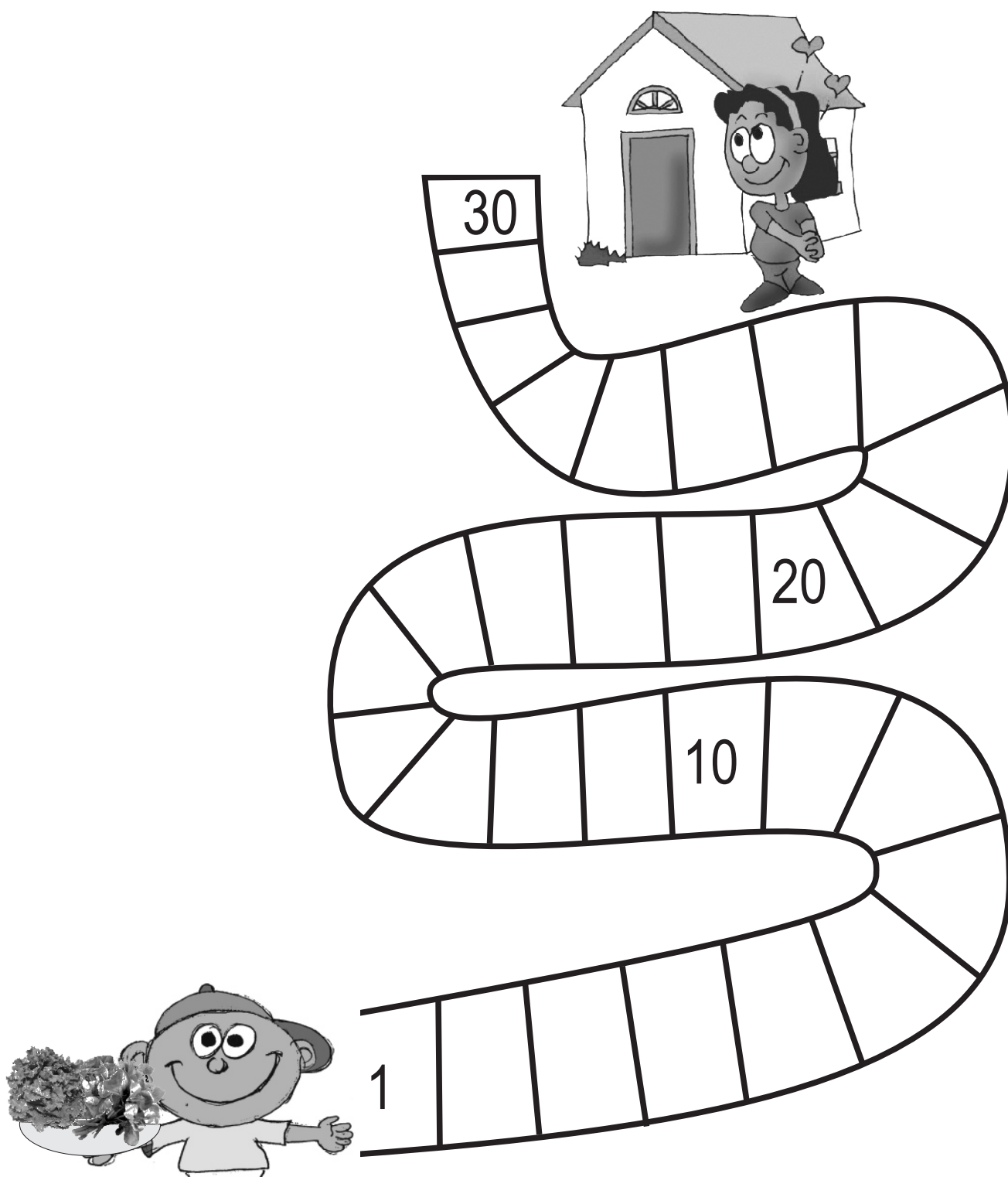
5	-		=	
---	---	--	---	--

O Francisco também levou para seu piquenique 8 laranjas. Ele deu 3 laranjas aos seus amigos. Quantas restaram?



8	-		=	
---	---	--	---	--

João quer ir à casa de Maria para levar verduras fresquinhas colhidas na sua horta.
Ensine o caminho para João escrevendo os numerais em ordem crescente na trilha.



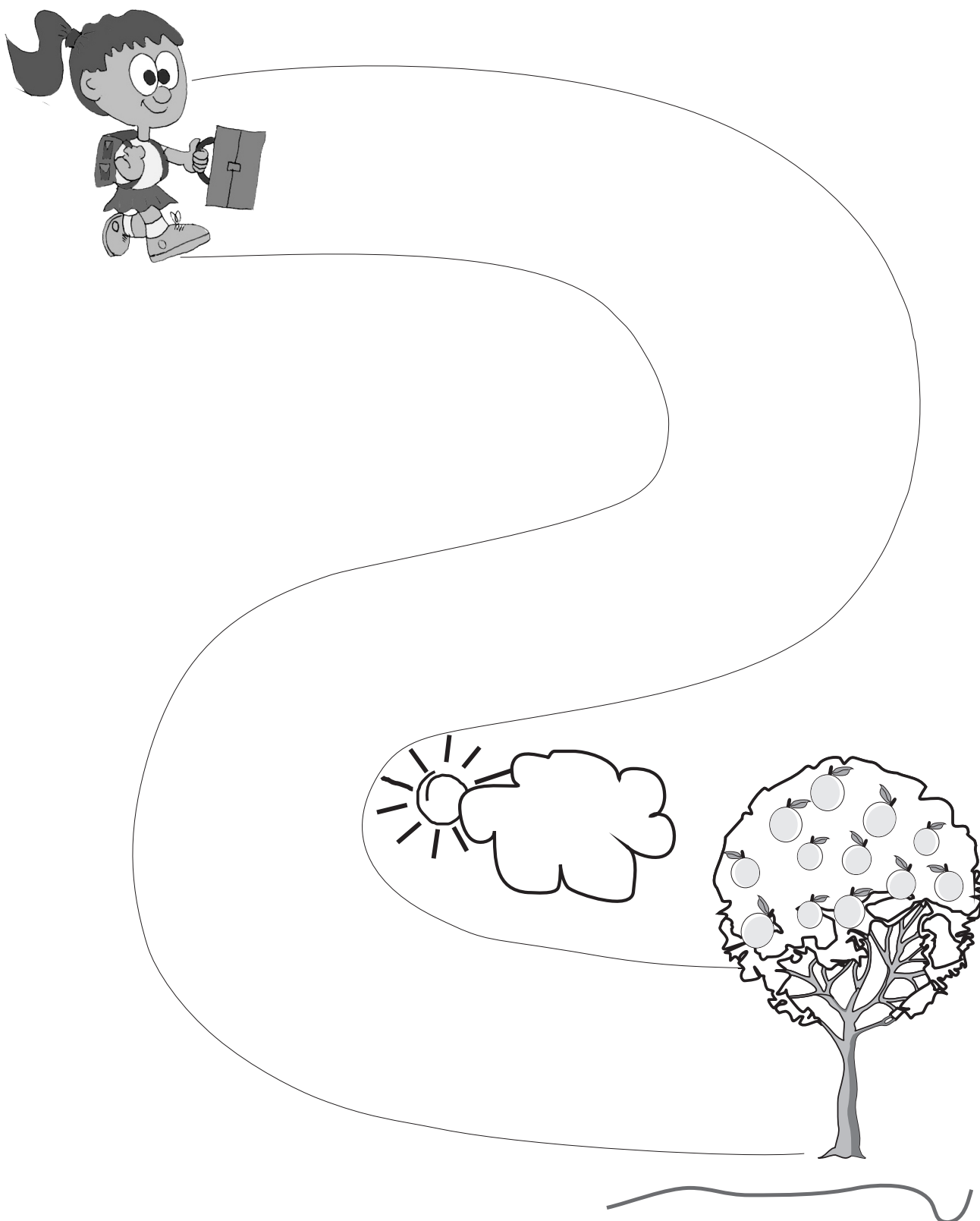
Qual número vem antes de 30 ? _____

Qual número vem depois de 25 ? _____

Qual o maior número que aparece no desenho ? _____

COMPLETE O CAMINHO

Leve a Lucinha até o pé de laranja completando o caminho com bolinhas de papel.



LEIA O TEXTO COM ATENÇÃO!

Era uma linda tarde de domingo e o sol estava radiante. Aninha foi visitar sua amiga Cacá. Chegando lá, foi recebida com muita alegria. Foi uma festa! Cacá quis preparar uma deliciosa salada de frutas para a amiga, que logo disse:

- Amiga, eu não gosto de frutas!

- Mas Aninha, você sabia que comer frutas, verduras e legumes é muito importante? Esses alimentos enchem de saúde o nosso corpo. Ajudam a proteger nosso organismo de várias doenças, como gripe e resfriados. Explicou Cacá.

- Ah! Será que é por isso que eu estou sempre gripada? Eu não sabia que era tão importante comer frutas, verduras e legumes. Disse Aninha.

Cacá preparou uma salada de frutas bastante colorida e suculenta. Não usou açúcar, porque as frutas já são naturalmente doces.

- Vamos Aninha, experimente! Você vai gostar! Temos que nos alimentar bem todos os dias para crescermos saudáveis e com disposição. Reforçou Cacá.

Aninha resolveu provar e acabou gostando da salada de frutas. E ainda prometeu à amiga mudar os seus hábitos e comer frutas, verduras e legumes diariamente. Disse também que irá ensinar tudo o que aprendeu para os colegas.

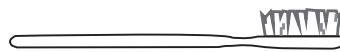
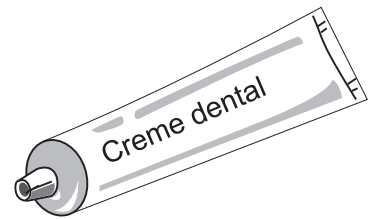
Valeu a dica da amiga!

Dê um título bem bonito para esta história.

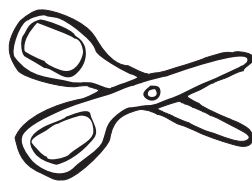
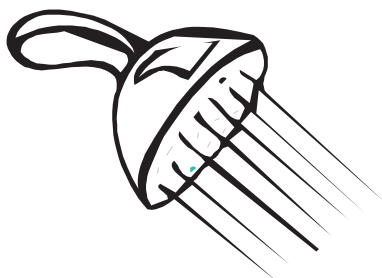
Faça aqui um lindo desenho sobre a história.

COLORA O QUE VOCÊ VAI USAR PARA:

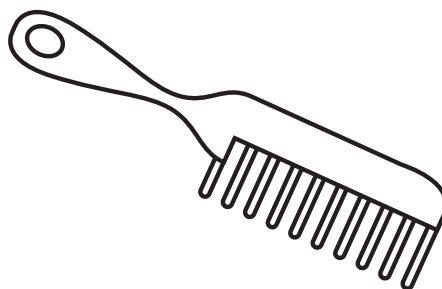
ESCOVAR OS DENTES



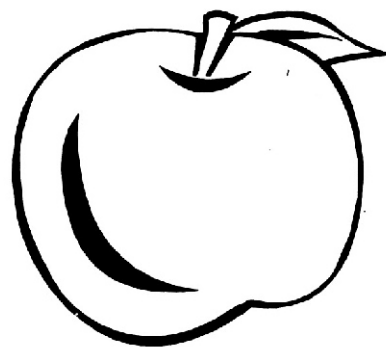
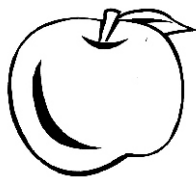
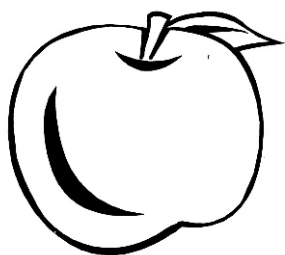
TOMAR BANHO



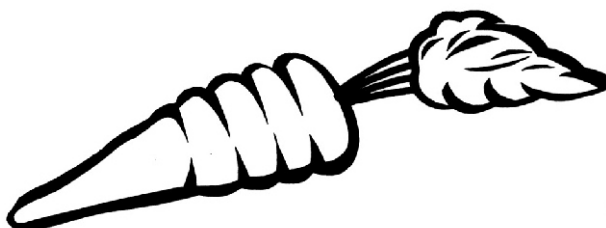
DEIXAR OS CABELOS LIMPOS E PENTEADOS



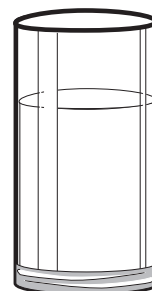
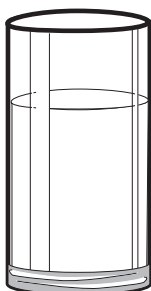
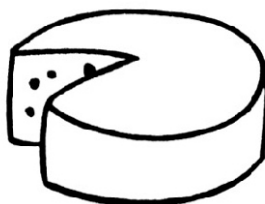
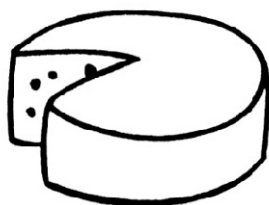
PINTE A FIGURA **MAIOR**:



PINTE A FIGURA **MENOR**:



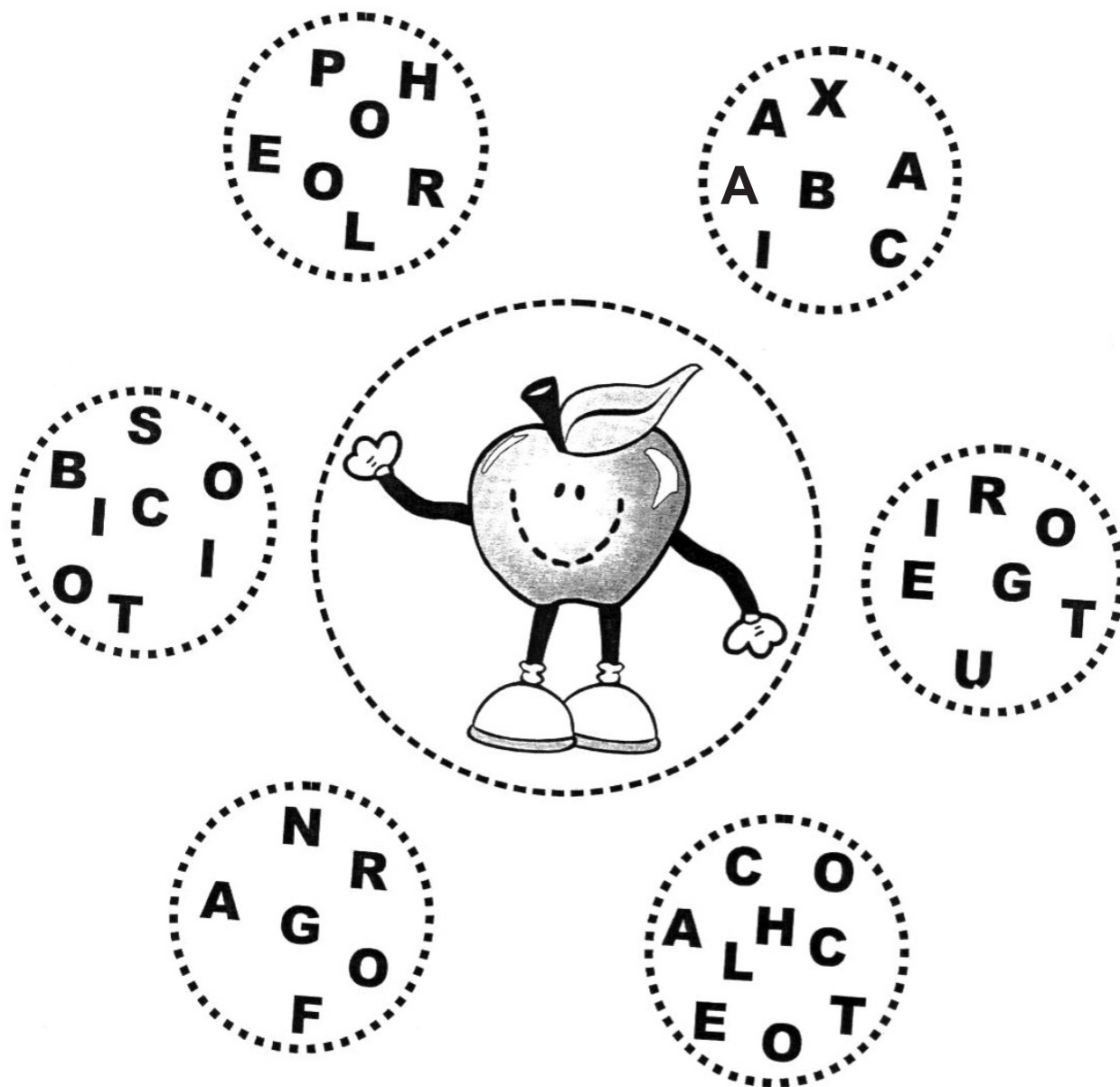
PINTE DA MESMA COR AS **FIGURAS IGUAIS**:



VAMOS ARRUMAR?

Embaralhadas, as letras formam nomes de alimentos de cada Grupo Alimentar.

Vamos colocar em ordem:



Grupo dos cereais, pães e massas

Grupo das hortaliças

Grupo das frutas

Grupo do leite

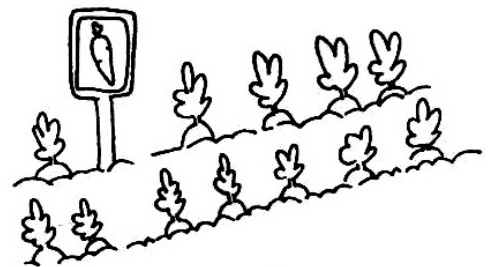
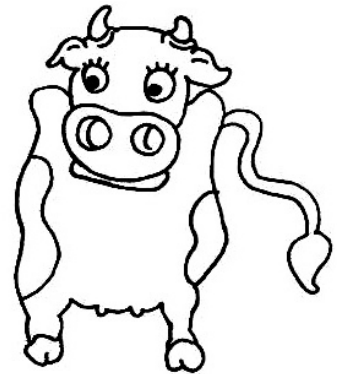
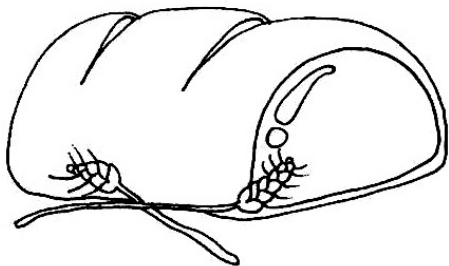
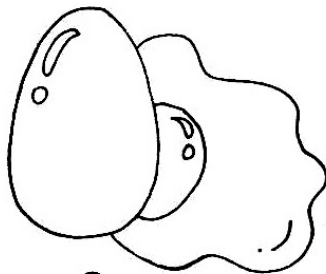
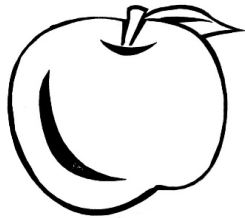
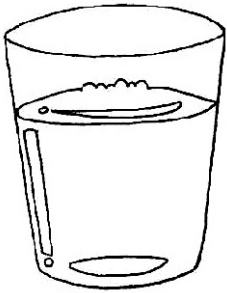
Grupo das carnes

Grupo das gorduras, óleos e doces

A ORIGEM DOS ALIMENTOS

✎ Ligue cada alimento da esquerda com a sua origem à direita.

✎ Pinte bem bonito.



HORA DA RECEITA

Escreva abaixo uma receita que sua família gosta de fazer:

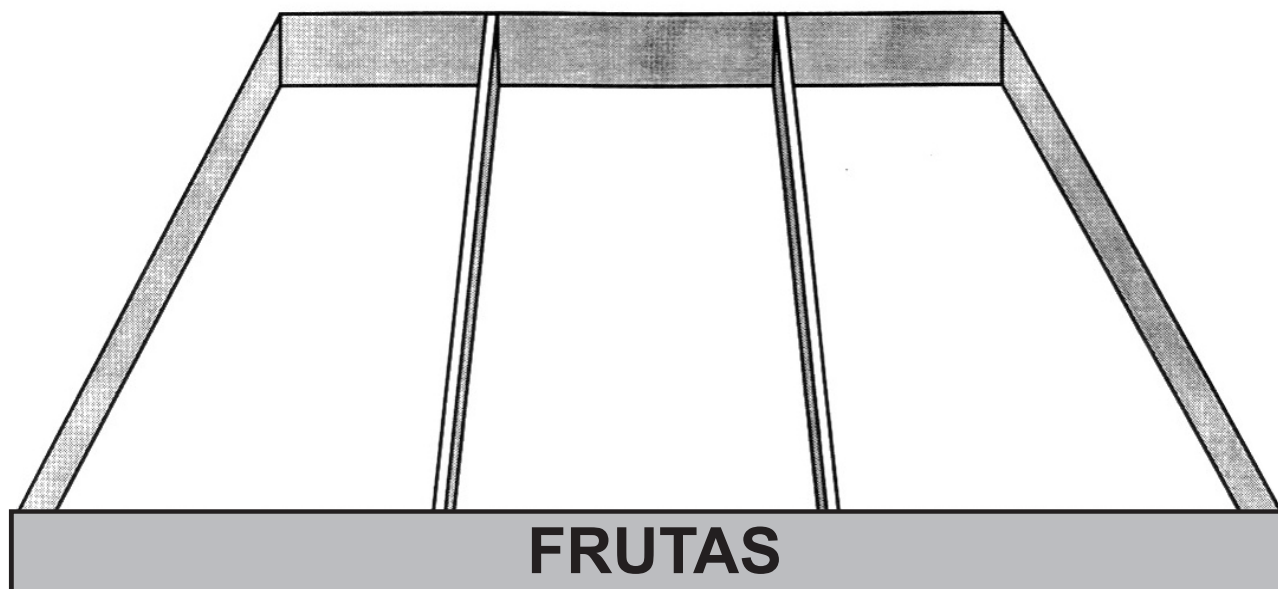
Nome da receita: _____

Ingredientes:

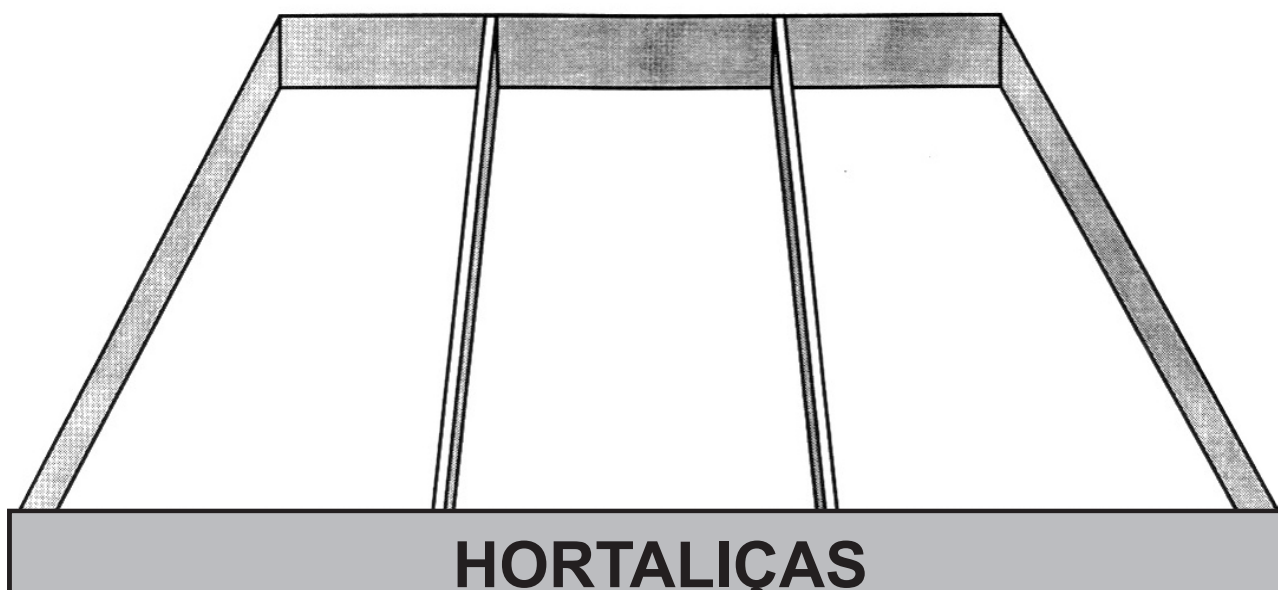
Modo de fazer:

CONHECENDO O SUPERMERCADO...

Desenhe as frutas que você pode encontrar no supermercado.



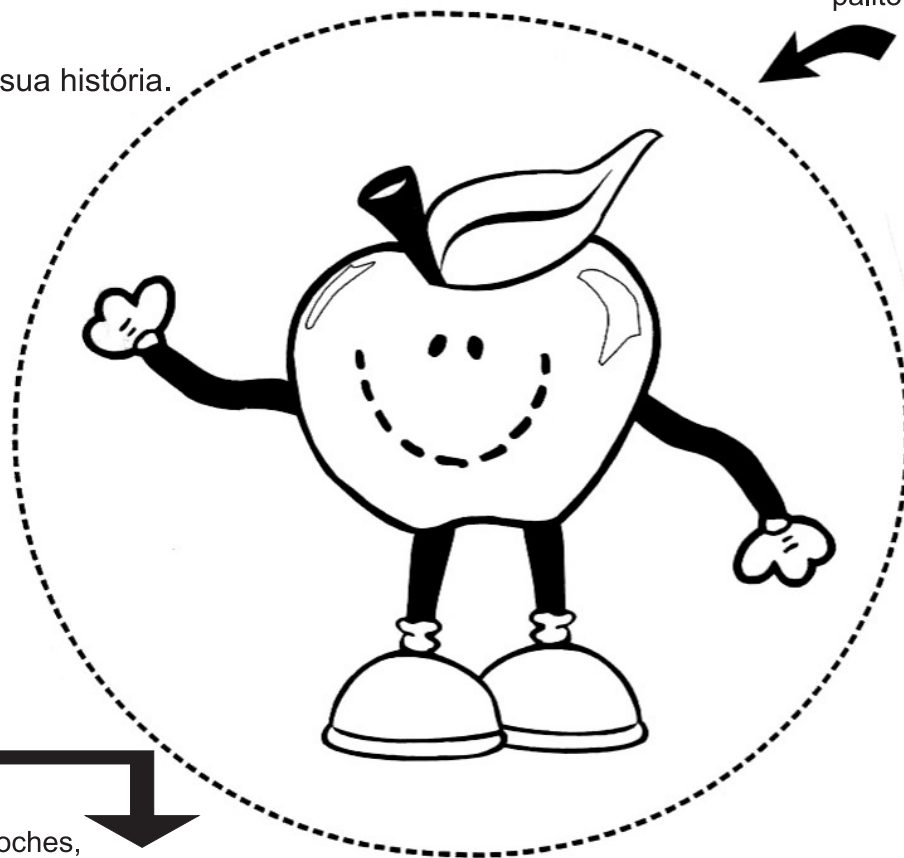
Agora desenhe as hortaliças que você pode encontrar no supermercado.



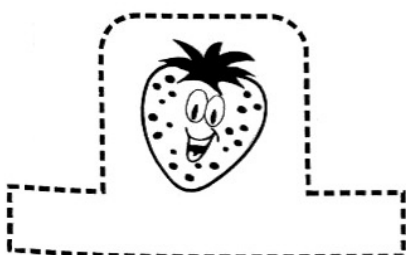
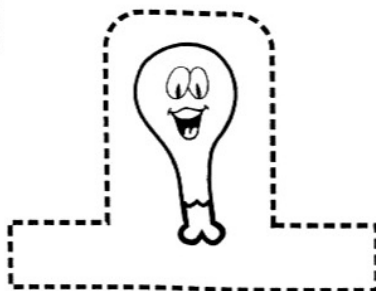
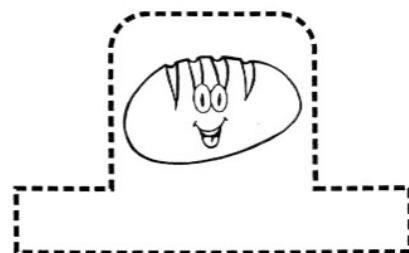
VAMOS BRINCAR DE TEATRINHO?

- 1 - Faça uma cópia dessa folha.
- 2 - Pinte os bonecos
- 3 - Recorte.
- 4 - Monte a sua história.

Pinte a maçã, corte e cole em um palito de madeira.



Pinte os dedoches, corte e cole para se encaixar em seu dedo.



Prefeitura de Belo Horizonte
Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento
Programa Educação para o Consumo Alimentar

Belo Horizonte
2010

Fonte: Livro “Nutrição e Diversão”, Volumes I e II,
Cristina Martins, Nutroclínica

Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento
Rua Tupis, 149 - 3º andar
Cep.: 30190-060 - Belo Horizonte/MG
Fone: (031) 3277-4794
www.pbh.gov.br/abastecimento - educacaoalimentar@pbh.gov.br



P R E F E I T U R A
B E L O H O R I Z O N T E