

# A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO

CONSTRUINDO HÁBITOS SAUDÁVEIS





QUAL É O SEU NOME?

---

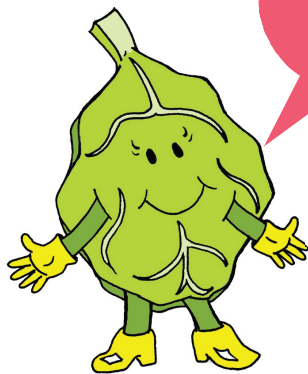
NOME DA SUA ESCOLA:

---

NOME DO PROFESSOR (A):

---

ASSIM COMO VOCÊ, OS ALIMENTOS TAMBÉM TÊM NOME. NO QUADRO ABAIXO, FAÇA UMA REPRESENTAÇÃO COM DESENHOS, COLAGENS OU PINTURAS DOS ALIMENTOS DE QUE VOCÊ MAIS GOSTA E ESCREVA O NOME DE CADA UM:



VOCÊ SABIA?

QUE PARA TER SAÚDE E MUITA DISPOSIÇÃO PARA BRINCAR, ESTUDAR E APRENDER, É PRECISO COMER ALIMENTOS SAUDÁVEIS TODOS OS DIAS?

COMPLETE OS QUADROS, CONFORME A ORIENTAÇÃO ABAIXO:

PREPARE UMA CARDÁPIO BEM GOSTOSO E SAUDÁVEL PARA O CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO E JANTAR:

CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR

SE NO SEU CARDÁPIO TEM FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES, PARABÉNS! ESSES ALIMENTOS SÃO SABOROSOS E NUTRITIVOS.

SE VOCÊ COLOCOU MUITOS BISCOITOS RECHEADOS, SALGADINHOS E REFRIGERANTES, ATENÇÃO! ESSES ALIMENTOS NÃO PODEM SER CONSUMIDOS TODOS OS DIAS. O BISCOITO E O SALGADINHO TÊM MUITA GORDURA E O REFRIGERANTE E O BISCOITO RECHEADO, MUITO AÇÚCAR. É POR ISSO QUE ELAS PODEM FAZER MAL À SUA SAÚDE!

ARROZ, FEIJÃO, FRANGO, PÃO E LEITE SÃO ALIMENTOS MUITO IMPORTANTES PARA O SEU CRESCIMENTO, POR ISSO TAMBÉM SÃO SAUDÁVEIS.

# GRUPOS DE ALIMENTOS

## GRUPO DE PÃO, CEREAIS, ARROZ, MASSAS, BATATA, MANDIOCA

ESSE É O MAIOR GRUPO DA PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS. ELES FORNECEM ENERGIA AO CORPO.

## GRUPO DAS HORTALIÇAS E GRUPO DAS FRUTAS

OS ALIMENTOS DESTES GRUPOS SÃO FONTES DE VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS.

## GRUPO DE LEITE, IOGURTE, QUEIJO E GRUPO DE CARNE, FRANGO, PEIXE, OVOS E FEIJÕES

OS ALIMENTOS QUE FAZEM PARTE DESTES GRUPOS SÃO RICOS EM PROTEÍNAS, QUE CONSTROEM E REPARAM O NOSSO CORPO.

## GRUPO DAS GORDURAS, AÇÚCAR E DOCES

OS ALIMENTOS DESTES GRUPO DEVEM SER USADOS COM MUITA MODERAÇÃO.

TODOS OS GRUPOS DE ALIMENTOS DA PIRÂMIDE SÃO IMPORTANTES, MAS DEVEM SER CONSUMIDOS NA MEDIDA CERTA.

### VAMOS COLORIR?





## O ALIMENTO DEVE SER FONTE DE SAÚDE E DE PRAZER E NÃO ALGO QUE POSSA COMPROMETER O NOSSO BEM-ESTAR.

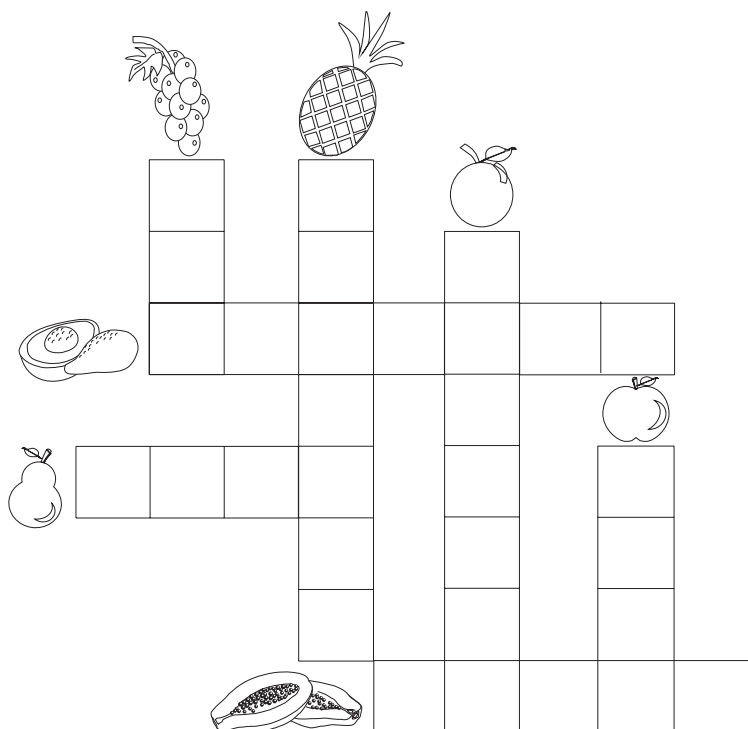
A TURMA DE AMIGOS ESTÁ PREPARANDO UMA SUPER SALADA DE FRUTAS. ENQUANTO ISSO, QUE TAL ACHAR OS SETE ERROS DA ILUSTRAÇÃO.

OBSERVE COM CALMA E MARQUE COM UM CÍRCULO AS DIFERENÇAS ENTRE OS DESENHOS.

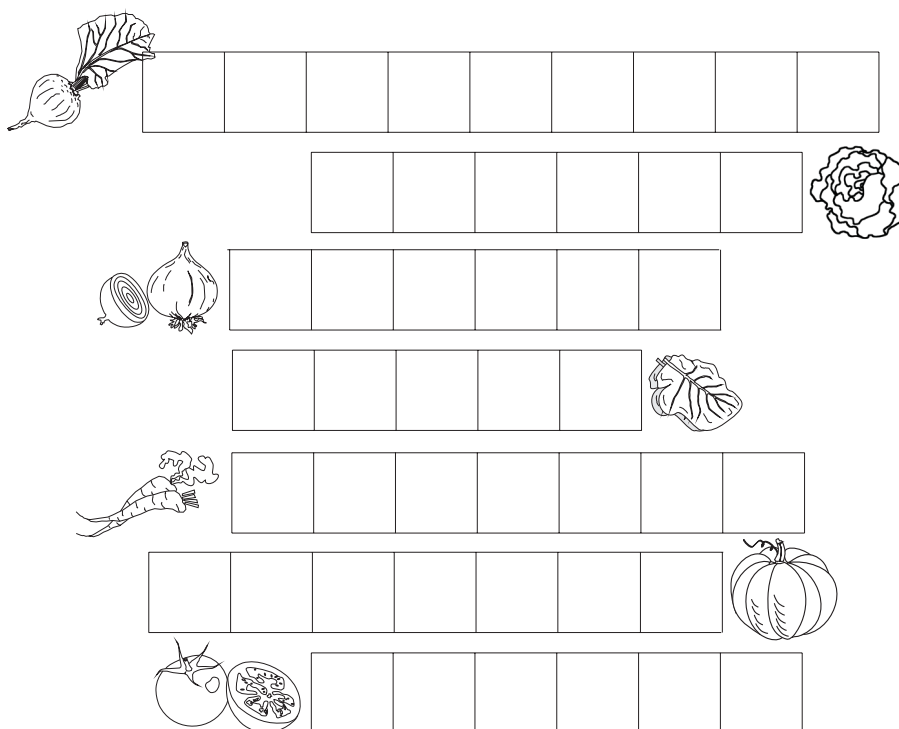


ALGUNS ALIMENTOS PODEM CAUSAR PREJUÍZOS À SAÚDE, POR ISSO DEVEM SER CONSUMIDOS APENAS DE VEZ EM QUANDO: FRITURAS, SALGADINHOS, SANDUÍCHES, BALAS, DOCES, REFRIGERANTES, ETC.

PARA BRINCAR COM O JOGO DA CRUZADINHA, FAÇA O COLORIDO DAS FIGURAS ABAIXO E ESCREVA NOS QUADRINHOS OS NOMES DAS FRUTAS QUE VOCÊ DESCOBRIU:



FAÇA A MESMA COISA COM AS HORTALIÇAS (VERDURAS E LEGUMES) ILUSTRADAS ABAIXO:



NO DIA A DIA, PROCURE TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E FAZER UMA ATIVIDADE FÍSICA. BRINQUE MAIS, SORRIA, ESTUDE, FAÇA AMIGOS E SEJA MUITO FELIZ!

**RODA DE CONVERSA:** QUAIS OS SEUS ALIMENTOS PREFERIDOS? QUANDO COSTUMAM COMÊ-LOS? O QUE NÃO GOSTAM DE COMER? POR QUE NÃO GOSTAM?

**REGISTRE UMA CONCLUSÃO:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**OBSERVE EM SUA CASA:**

- OS ALIMENTOS ENCONTRADOS NA GELADEIRA ESTÃO GUARDADOS DE MANEIRA ADEQUADA?
- OS ALIMENTOS ESTÃO DENTRO DO PRAZO DE VALIDADE?
- AS CARNES ESTÃO CONGELADAS?
- AS VERDURAS E FRUTAS ESTÃO FRESCAS?
- A COZINHA ESTÁ LIMPA?
- O LIXO ESTÁ TAMPADO?
- O QUE VOCÊS MUDARIAM E POR QUÊ?

---

---

---

---

---

A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR É UMA ALIADA NO PROCESSO DE APRENDIZADO. PARA SER SAUDÁVEL, ELA PRECISA SER SABOROSA, COLORIDA E VARIADA. ALÉM DISSO, DEVE SER UM INSTRUMENTO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR.

AGORA TENTE ENCONTRAR AS 10 PALAVRAS ABAIXO QUE COMBINAM COM UMA BOA ALIMENTAÇÃO:

SAUDÁVEL - ESPORTES - ARROZ - FEIJÃO - CARNES  
FRUTAS - VERDURAS - LEGUMES - LEITE - ÁGUA

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

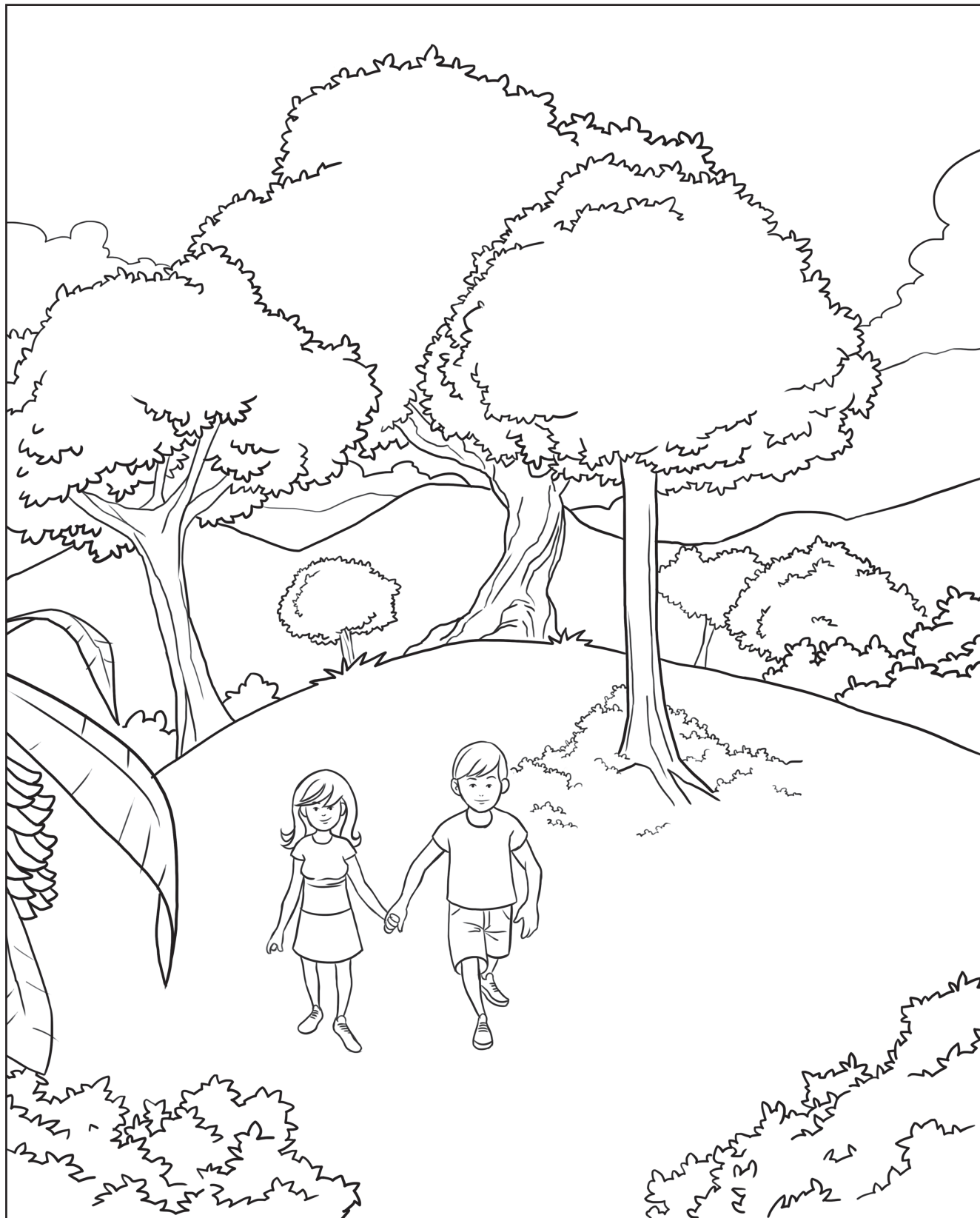


### O QUE É? O QUE É?

REPRESENTA UM SINAL DE HIGIENE E VOCÊ DEVE FAZER SEMPRE APÓS AS REFEIÇÕES PARA DEIXAR OS DENTES SAUDÁVEIS E O SORRISO MAIS BONITO?

OS ALIMENTOS NOS AJUDAM A CRESCER FORTES E SAUDÁVEIS. ELES SÃO ENCONTRADOS EM HORTAS E POMARES.

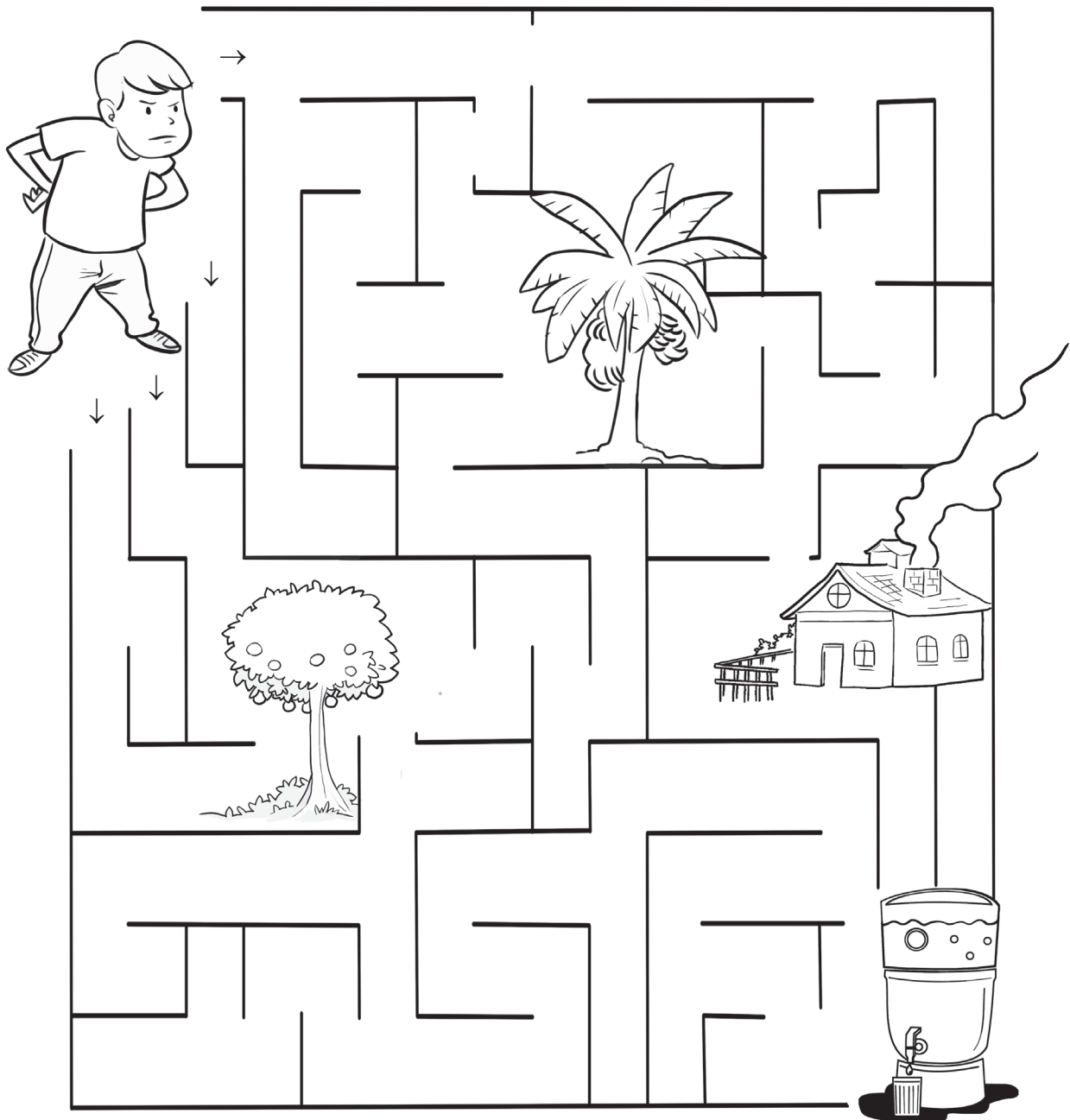
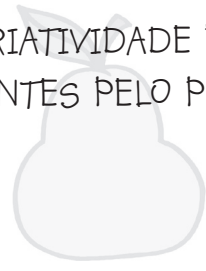
DIVIRTA-SE AGORA DESENHANDO FRUTOS PARA CADA ÁRVORE DO POMAR. DEPOIS, É SÓ COLORIR.





A ÁGUA É UM DOS ALIMENTOS MAIS IMPORTANTES. UMA PESSOA NÃO VIVE MAIS DE TRÊS DIAS SEM BEBER ÁGUA. ALÉM DISSO, SEM ÁGUA, NÃO HÁ COMO PRODUZIR OUTROS ALIMENTOS E NEM COMO PREPARAR MUITAS RECEITAS.

BEBA PELO MENOS 2 LITROS DE ÁGUA POR DIA E USE A SUA CRIATIVIDADE PARA AJUDAR GUSTAVO A CHEGAR ATÉ O FILTRO DE ÁGUA. PASSE ANTES PELO PÉ DE LARANJA, PELO PÉ DE BANANA E PELA CASA DA VOVÓ.

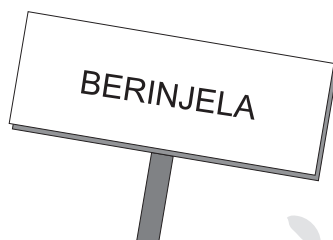
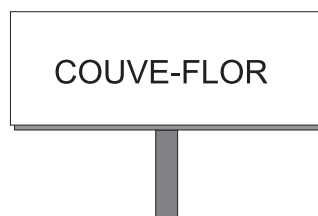
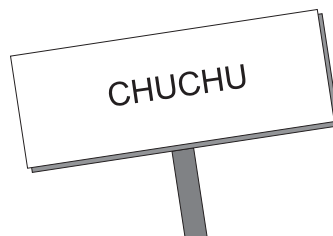
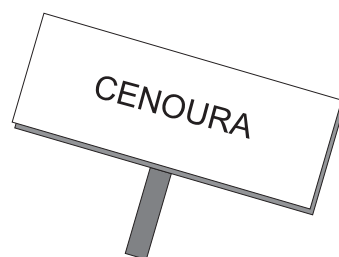
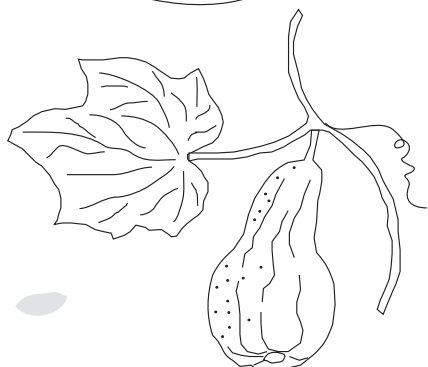
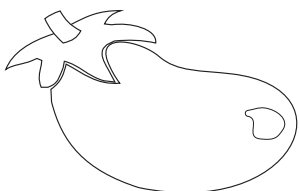


A ÁGUA QUE DEVEMOS BEBER DEVE SER FILTRADA.

AS HORTALIÇAS SÃO ALIMENTOS CULTIVADOS NA HORTA. ELAS FORNECEM VITAMINAS E SAIS MINERAIS IMPORTANTES PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO NOSSO CORPO.

SE VOCÊ NÃO GOSTA DE UMA DETERMINADA VERDURA OU LEGUME, PROCURE EXPERIMENTAR DURANTE VÁRIOS DIAS. ASSIM, ACABARÁ SE ACOSTUMANDO COM O SABOR.

AGORA, IDENTIFIQUE AS HORTALIÇAS LIGANDO AS PLAQUINHAS AO ALIMENTO CORRESPONDENTE.



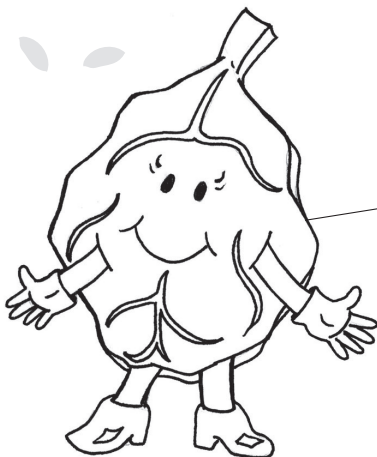


O QUE ACONTECE QUANDO  
COMEMOS DE MAIS  
OU DE MENOS?



QUANDO COMEMOS MAIS DO QUE O NOSSO CORPO PRECISA, NOSSO PESO PODE AUMENTAR. QUANDO COMEMOS MENOS, NOSSO PESO PODE DIMINUIR. OU SEJA, PARA MANTER UM PESO SAUDÁVEL, PRECISAMOS TER UM EQUILÍBRIO ENTRE O QUE COMEMOS E A ENERGIA QUE GASTAMOS DIARIAMENTE.

NO ESPAÇO ABAIXO, ESCREVA O NOME DE ALGUNS ALIMENTOS QUE PODEM FAZER MAL AO NOSSO CORPO:



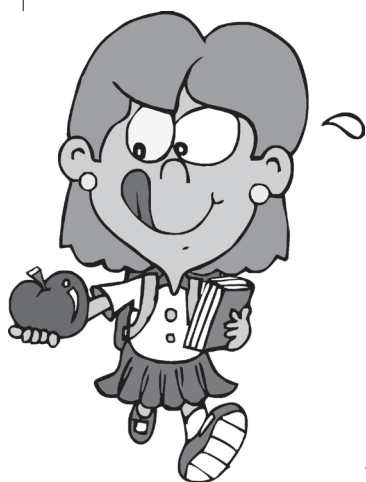
### **MAS ATENÇÃO!**

TER UMA VIDA SAUDÁVEL VAI ALÉM DE SE ALIMENTAR BEM. A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS TAMBÉM É MUITO IMPORTANTE PARA SE MANTER SAUDÁVEL.

A ESCOLA TEM UM PAPEL MUITO IMPORTANTE PARA A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL. AFINAL, SE A GENTE APRENDE TANTAS COISAS LEGAIS NA ESCOLA, POR QUE NÃO APRENDER TAMBÉM COMO NOS ALIMENTARMOS CORRETAMENTE?

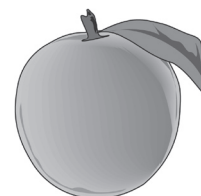
FAZER PIQUENIQUE É MUITO BOM! O QUE VOCÊ LEVARIA PARA COMER NUM PASSEIO?

DESENHE UMA CESTA PARA O SEU PIQUENIQUE, ESCOLHENDO ALIMENTOS DE DIFERENTES GRUPOS. DEPOIS É SÓ COLORIR.

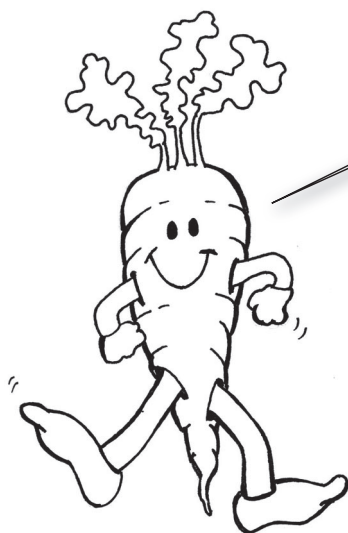
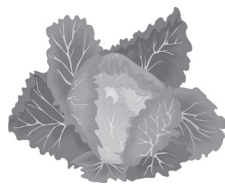




SEM ALIMENTOS, NÃO DÁ PRA TER SAÚDE E NEM VIDA. POR ISSO, TODOS TÊM DIREITO A SE ALIMENTAR DE FORMA EQUILIBRADA E SAUDÁVEL. A ALIMENTAÇÃO É UM DIREITO DE TODOS.



PROCURE SE INFORMAR ONDE FICA O CARDÁPIO DA CANTINA DA SUA ESCOLA. TENDE REPRODUZI-LO E COLE ABAIXO.



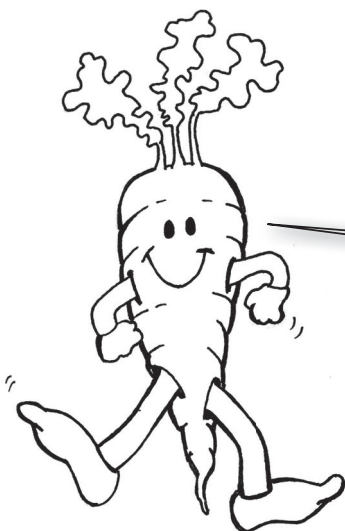
REFEIÇÕES NA  
ESCOLA.  
QUE DELÍCIA!

DURANTE TODO O DIA, É BOM DIVIDIR A ALIMENTAÇÃO EM VÁRIAS REFEIÇÕES, TIPO CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO E JANTAR, E PEQUENOS LANCHES NOS INTERVALOS. ASSIM, VOCÊ COME MENOS QUANTIDADE MAIS VEZES AO DIA. É MUITO MAIS SAUDÁVEL.

AGORA, PREPARE UM CARDÁPIO PARA O CAFÉ DA MANHÃ UTILIZANDO ALIMENTOS DE TODOS OS GRUPOS:

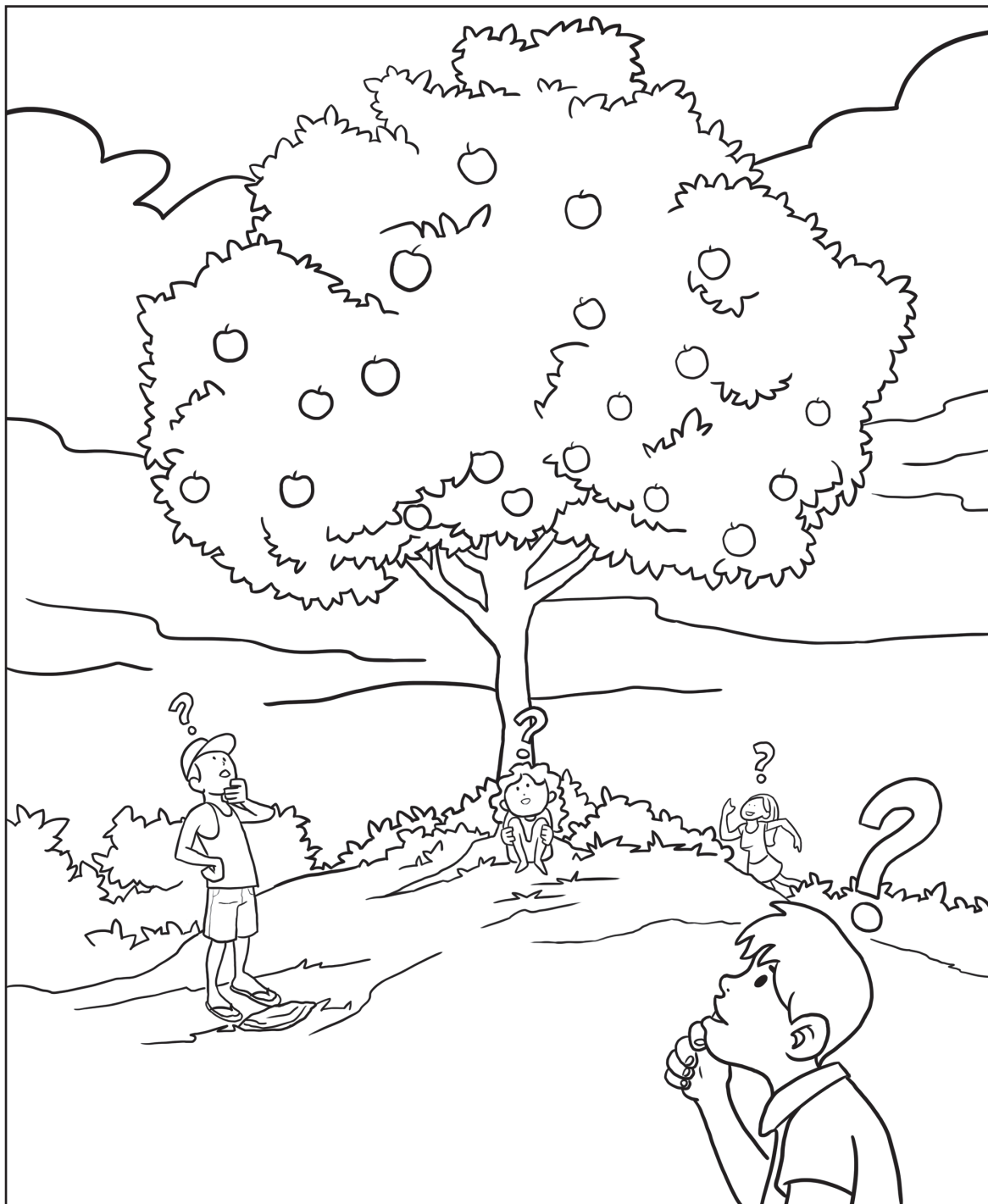


A large circular graphic representing a plate, with a smaller inner circle. Inside the inner circle are six horizontal lines for writing a menu.



NÃO SE ESQUEÇA DE LAVAR AS MÃOS ANTES DE CADA REFEIÇÃO E ESCOVAR OS DENTES AO ACORDAR E SEMPRE APÓS AS REFEIÇÕES.

AS FRUTAS SÃO MUITO IMPORTANTES NA NOSSA ALIMENTAÇÃO. SÃO DE FÁCIL DIGESTÃO E FORNECEM MUITAS VITAMINAS, SAIS MINERAIS E FIBRAS AO CORPO. FAÇA UM COLORIDO BEM BONITO E DESCUBRA QUANTAS FRUTAS HÁ NA ÁRVORE:

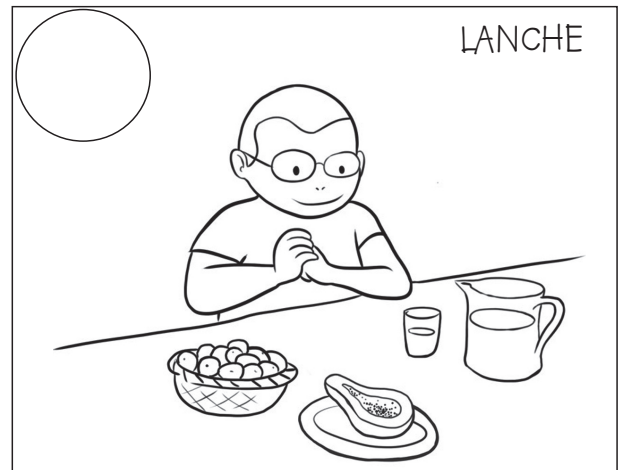
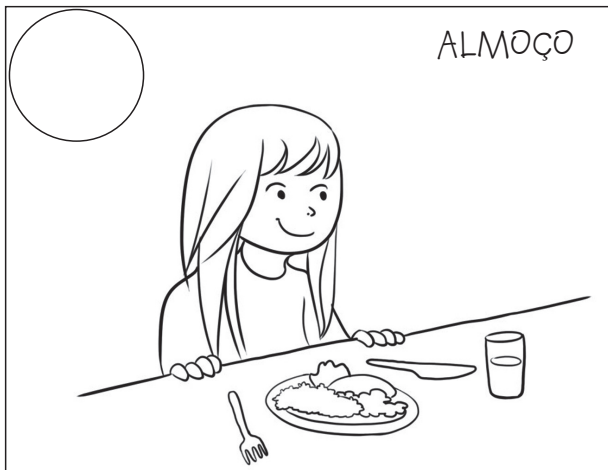
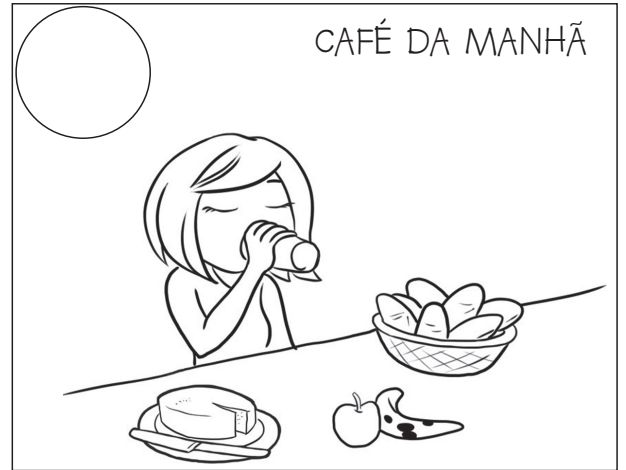


### VOCÊ SABIA?

QUE É IMPORTANTE COMER DEVAGAR, MASTIGAR BEM OS ALIMENTOS E FAZER AS REFEIÇÕES EM LOCAIS TRANQUILOS, SEM MÚSICA ALTA E COM A TELEVISÃO DESLIGADA?

UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PRECISA SER ACOMPANHADA DE BONS HÁBITOS DE HIGIENE. PARA EVITAR DOENÇAS, ANTES DE COMER UMA FRUTA, LAVE-A CORRETAMENTE.

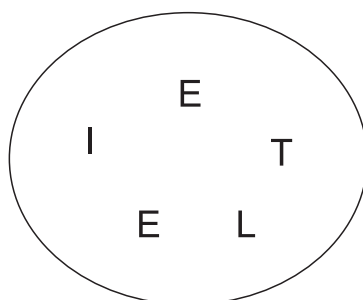
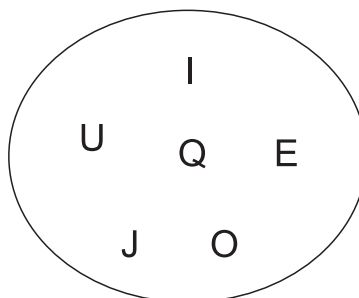
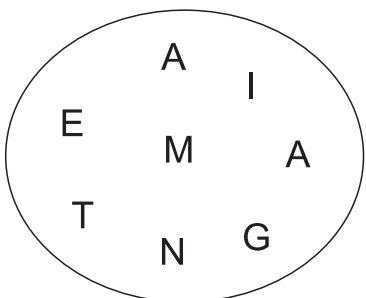
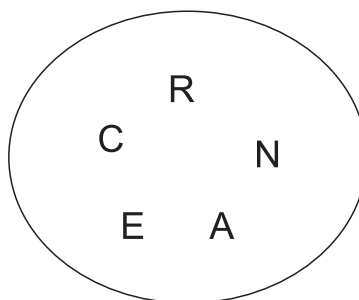
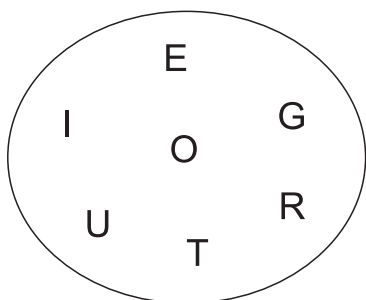
AGORA, NUMERE NA SEQUÊNCIA CORRETA AS REFEIÇÕES DIÁRIAS ESSENCIAIS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL.



A RESPONSABILIDADE DE CUIDAR DA QUALIDADE DA ÁGUA E DE PRESERVAR AS NASCENTES PARA QUE A ÁGUA DO PLANETA NÃO ACABE É DE TODOS NÓS. AJUDE A COMBATER O DESPERDÍCIO DE ÁGUA NA SUA CASA E NA ESCOLA.

EVITE TAMBÉM O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS.

ORDENE AS LETRAS E DESCUBRA O NOME DE ALIMENTOS QUE DEVEM SER CONSERVADOS NA GELADEIRA:



## VOCÊ SABIA?

QUE A COMIDA BRASILEIRA É UMA MISTURA DE ESPECIALIDADES DE VÁRIOS PAÍSES? QUE CADA REGIÃO DO BRASIL TAMBÉM TEM SUAS COMIDAS TÍPICAS?

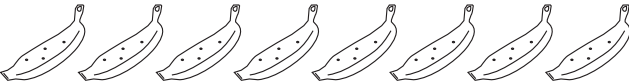







PERGUNTE A SEUS PAIS, AVÓS OU VIZINHOS QUAIS SÃO AS COMIDAS TÍPICAS DA SUA CIDADE E REGIÃO. DEPOIS, COMENTE COM OS COLEGAS.



# VAMOS FAZER CONTAS!

OS ALUNOS LEVARAM AS FRUTAS PARA FAZER UMA SALADA NA CANTINA. ELES SEPARARAM DA SEGUINTE MANEIRA:

BANANA	
MAMÃO	
LARANJA	
MAÇÃ	
MANGA	
ABACAXI	

AGORA, COMPLETE O QUADRO ABAIXO DE ACORDO COM AS QUANTIDADES:

FRUTA	QUANTIDADE

## AGORA, COMPLETE AS RESPOSTAS:

QUANTOS TIPOS DIFERENTES DE FRUTAS FORAM TRAZIDOS? \_\_\_\_\_

ELES TROUXERAM MAIS \_\_\_\_\_.

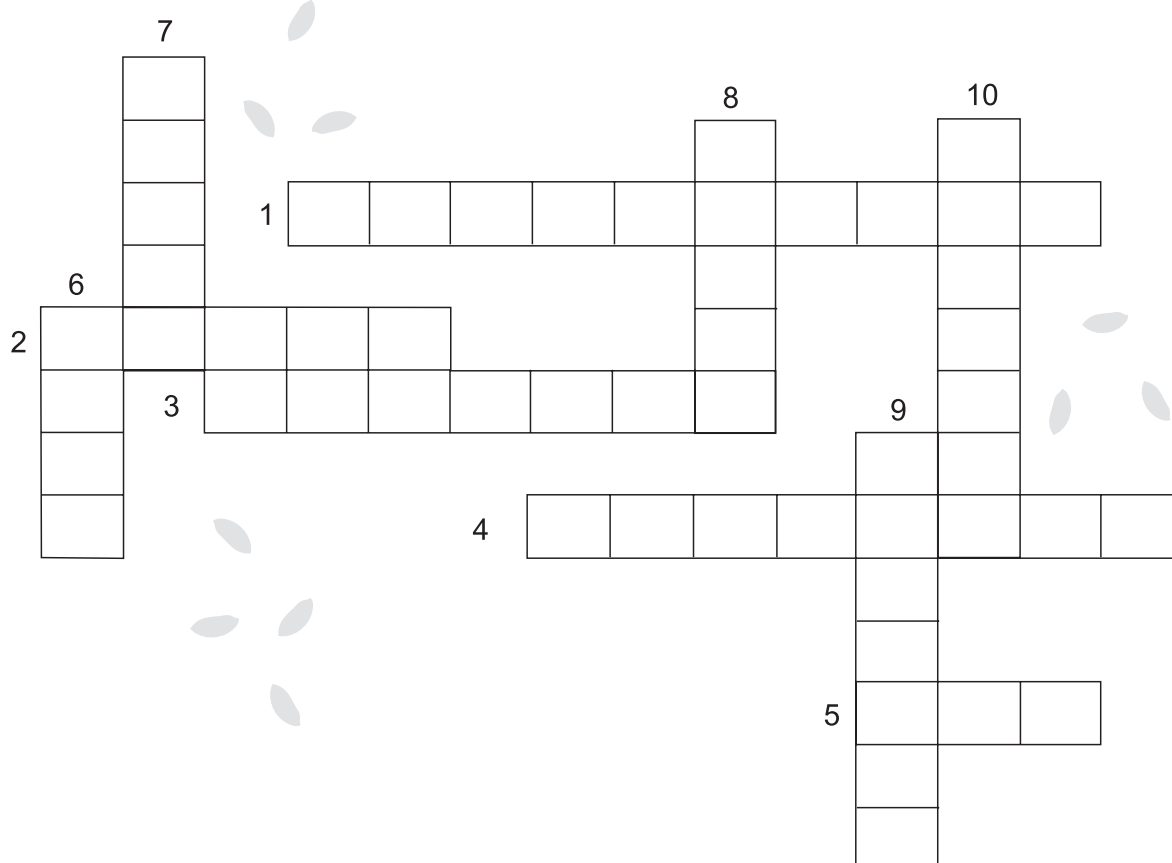
QUANTAS? \_\_\_\_\_.

A \_\_\_\_\_ FOI A FRUTA QUE MENOS ELES TROUXERAM.

QUANTAS? \_\_\_\_\_

## VAMOS FAZER UM JOGO DE PALAVRA CRUZADA? É SÓ RESPONDER E SE DIVERTIR.

1. PEQUENO FRUTO REDONDO, DE CASCA PRETA E POLPA MOLE, BRANCA E DOCE. DÁ NO TRONCO E GALHOS DA ÁRVORE.
2. FRUTO DA MANGUEIRA. TEM POLPA AMARELA E É MUITO NUTRITIVA.
3. É UMA FRUTA PEQUENININHA, VERMELHA E CHEIA DE PINTINHAS. PODE SER CONSUMIDA AO NATURAL, EM SUCOS, IOGURTES E SORVETES.
4. ALIMENTO QUE SE EXTRAÍ DA NATA DO LEITE.
5. É UMA FRUTA UTILIZADA PARA FAZER VINHO.
6. FRUTO DA MACIEIRA. TEM POLPA BRANCA E SABOROSA.
7. LUGAR ONDE SE CULTIVAM AS HORTALIÇAS (VERDURAS E LEGUMES).
8. É REDONDO, VERDE E AZEDINHO. MUITO USADO PARA FAZER SUÇO E TEMPERAR CARNES E SALADAS. A SUA VITAMINA C AJUDA A FORTALECER AS DEFESAS DO ORGANISMO.
9. É UMA HORTALIÇA DE COR ALARANJADA, FONTE DE VITAMINA A. MUITO CONSUMIDA PELAS PESSOAS E PELOS COELHINHOS.
10. RICO EM VITAMINAS A, B, C, PODE SER CONSUMIDO AO NATURAL, NA FORMA DE SUÇO E DOCES. DIZEM AINDA QUE ELE TEM COROA, MAS NÃO É REI.

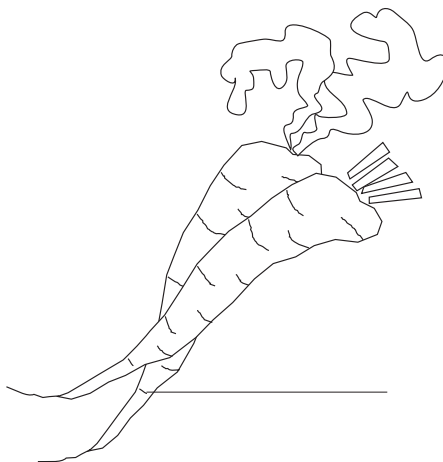


CUIDADO COM AS PROPAGANDAS DE ALIMENTOS. NEM TUDO O QUE APARECE NAS PROPAGANDAS É SAUDÁVEL OU FAZ BEM PARA A NOSSA SAÚDE E BEM-ESTAR.

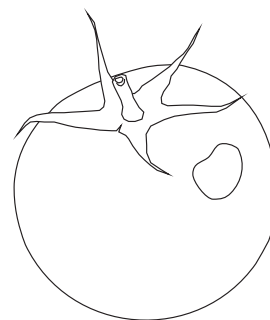
ESCREVA O NOME DE TODOS OS ALIMENTOS ABAIXO E FAÇA UM COLORIDO APENAS NAQUELES QUE NASCEM E CRESCEM DEBAIXO DA TERRA.



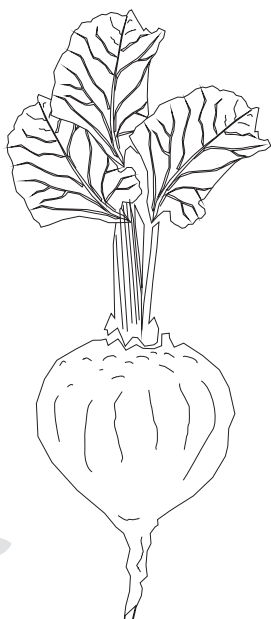
\_\_\_\_\_



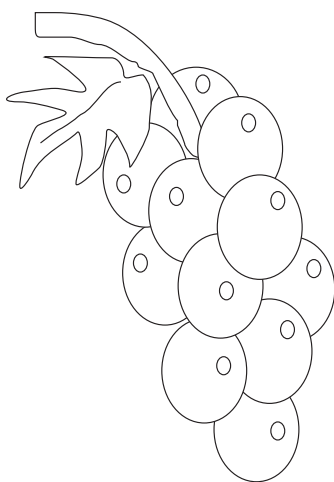
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



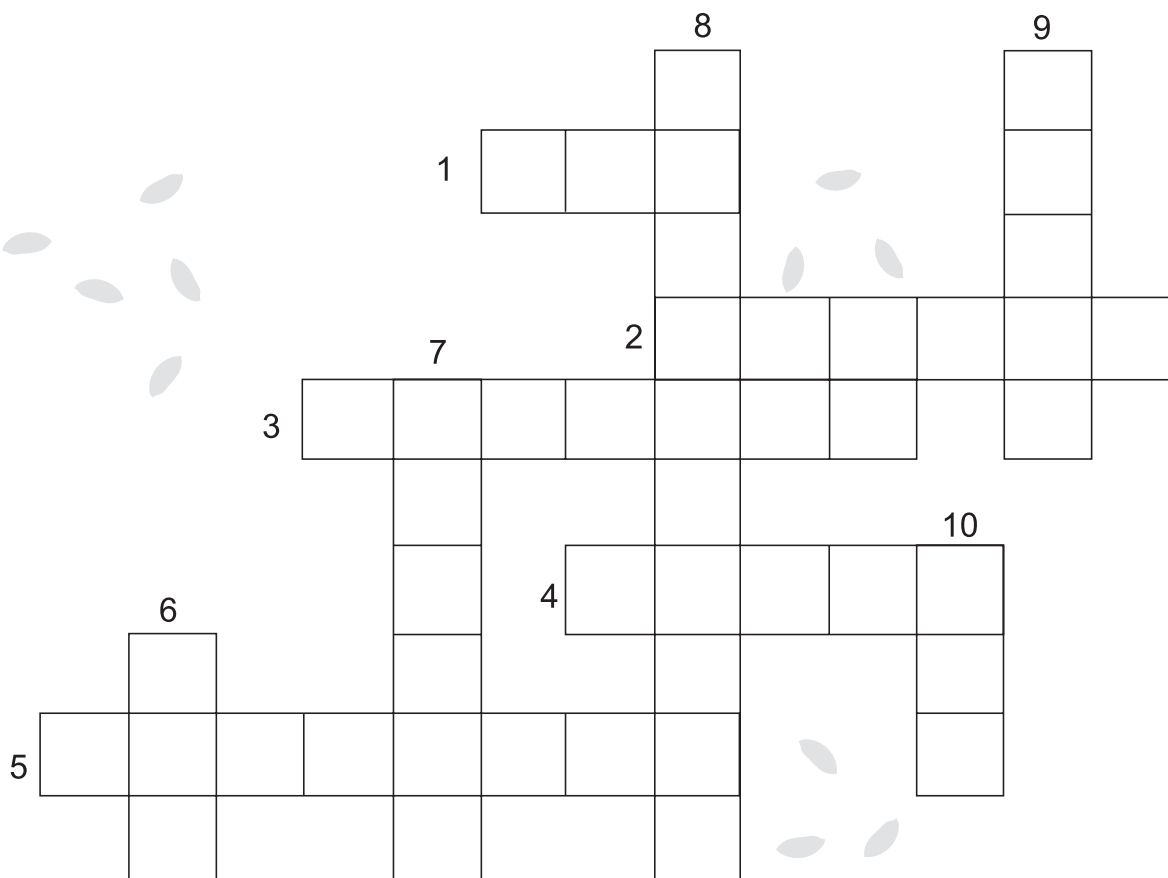
**O QUE É? O QUE É?**

É UM ALIMENTO MUITO VERSÁTIL. A CRIANÇA ADORA COMER FRITA. TAMBÉM PODE VIRAR UM DELICIOSO PURÊ. MAS LEMBRE-SE QUE FRITURAS NÃO SÃO SAUDÁVEIS QUANDO CONSUMIDAS EM EXCESSO.

RESPOSTA: \_\_\_\_\_

## MAIS PALAVRA CRUZADA.

1. MUITO CONSUMIDO NO CAFÉ DA MANHÃ E PARA FAZER LANCHES, FORNECE ENERGIA PARA O CORPO. RIMA COM MACARRÃO.
2. FRUTO DO TOMATEIRO. MUITO USADO PARA FAZER SALADAS E MOLHOS.
3. FRUTO DA CASCA VERDE. TEM UM CAROÇO POR DENTRO. FICA ÓTIMO BATIDO COM LEITE.
4. CEREAL CUJOS GRÃOS CRESCEM EM ESPIGAS. É USADO NA ALIMENTAÇÃO DE DIVERSAS FORMAS.
5. TEM CASCA VERDE, ENTRECASCA BRANCA, POLPA VERMELHA E SEMENTES PRETINHAS.
6. É PRODUZIDO PELAS ABELHAS A PARTIR DO NÉCTAR DAS FLORES.
7. FRUTA SABOROSA E MUITO NUTRITIVA. É COMPRIDA, TEM CASCA AMARELA E DÁ EM CACHOS. O MACACO TAMBÉM ADORA.
8. NOME COMUM DAS VERDURAS E LEGUMES, COM QUE SE FAZEM SALADAS E OUTRAS COMIDAS SAUDÁVEIS.
9. É RICO EM PROTEÍNAS E CÁLCIO. O MAIS COMUM É O DE VACA.
10. FAZ PARTE DO GRUPO DAS CARNES. É DIVIDIDO EM CLARA E GEMA.



ANTES DE COMPRAR UM ALIMENTO INDUSTRIALIZADO, É IMPORTANTE PARAR E LER O RÓTULO. É LÁ QUE ESTÃO AS INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS DAQUELE PRODUTO.

NESTA ATIVIDADE, VOCÊ DEVE ESCOLHER UM DOS PRODUTOS RELACIONADOS ABAIXO E PESQUISAR AS INFORMAÇÕES CONTIDAS NO RÓTULO: COMPOSIÇÃO, VALORES NUTRICIONAIS, DATA DE VALIDADE E TIPO DE ARMAZENAMENTO.

IOGURTE - BISCOITO - PÃO DE FORMA - REFRIGERANTE  
CONSERVAS - AVEIA - LEITE - ACHOCOLATADO - CEREAL...

ESCREVA NO ESPAÇO ABAIXO AS INFORMAÇÕES PESQUISADAS:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DEPOIS, JUNTE COM OS COLEGAS DE SALA E FAÇA UM CARTAZ COM AS EXPLICAÇÕES SOBRE OS RÓTULOS. DEIXE O CARTAZ NO MURAL DA ESCOLA.



AGORA QUE VOCÊ JÁ ESTUDOU BASTANTE E FEZ VÁRIAS ATIVIDADES  
RELACIONADAS AOS ALIMENTOS, CHEGOU A HORA DE MOSTRAR O QUE APRENDEU  
SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

CRIE E ILUSTRE UMA BELA HISTÓRIA SOBRE A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

PESQUISE, COM SUA FAMÍLIA OU VIZINHOS, ALGUMAS RECEITAS EM QUE SE UTILIZAM CASCAS DE FRUTAS, FOLHAS E TALOS DE VERDURAS: GELEIAS, DOCES, FAROFAS, MOLHOS, TORTAS, SUCOS, BOLOS E OUTRAS DELÍCIAS DA CULINÁRIA QUE APROVEITEM INTEGRALMENTE OS ALIMENTOS, SEM JOGAR NADA FORA.

**COLE A RECEITA AQUI:**



TER UMA HORTA DE TEMPEROS EM CASA É MUITO SIMPLES. ALÉM DE TER CONTATO COM A TERRA E PODER ACOMPANHAR O DESENVOLVIMENTO DA PLANTA, A SUA HORTA VAI DAR UM GOSTINHO ESPECIAL À COMIDA.

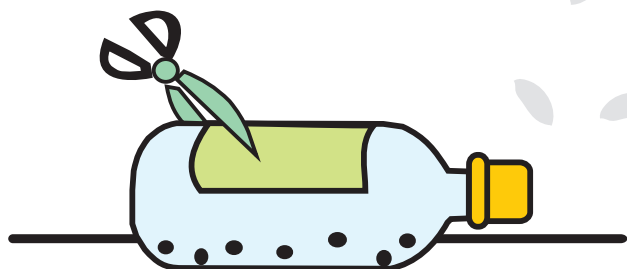
VAMOS APRENDER A FAZER UMA HORTINHA DE GARRAFA PET?

### MATERIAL:

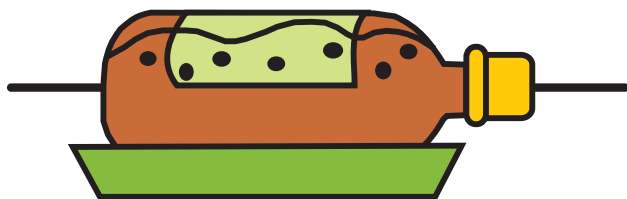
- 1 GARRAFA PET
- 1 TAMPA DE CAIXA DE OVO
- 1 TESOURA SEM PONTA
- TERRA
- ADUBO ORGÂNICO (HÚMUS, COMPOSTO OU ESTERCO)
- SEMENTES OU MUDAS DE SUA PREFERÊNCIA (HORTELÃ, CEBOLINHA, SALSINHA, MANJERICÃO, ETC).

### COMO MONTAR:

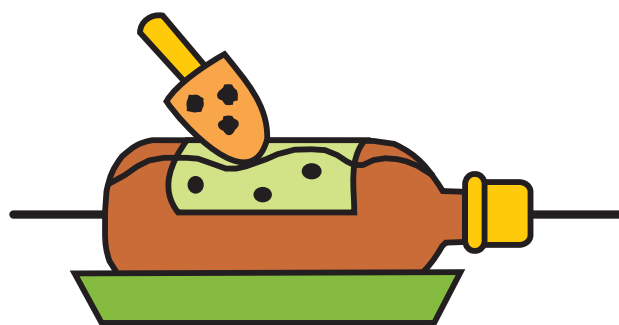
**1.** COLOQUE A GARRAFA PET NA POSIÇÃO HORIZONTAL E CORTE UM RETÂNGULO NA PARTE SUPERIOR. TAMBÉM FAÇA PEQUENOS FUROS NA PARTE INFERIOR DA GARRAFA.



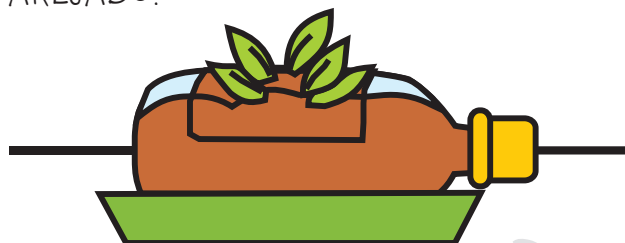
**2.** COLOQUE TERRA DENTRO DA GARRAFA. COLOQUE A GARRAFA SOBRE A TAMPA DA CAIXA DE OVO. A TAMPA VAI ABSORVER A ÁGUA QUE ESCORRER.



**3.** AGORA É HORA DE PLANTAR. ENTERRE AS SEMENTINHAS OU PLANTE A SUA MUDA, COBRINDO BEM AS RAÍZES OU AS SEMENTES COM TERRA.



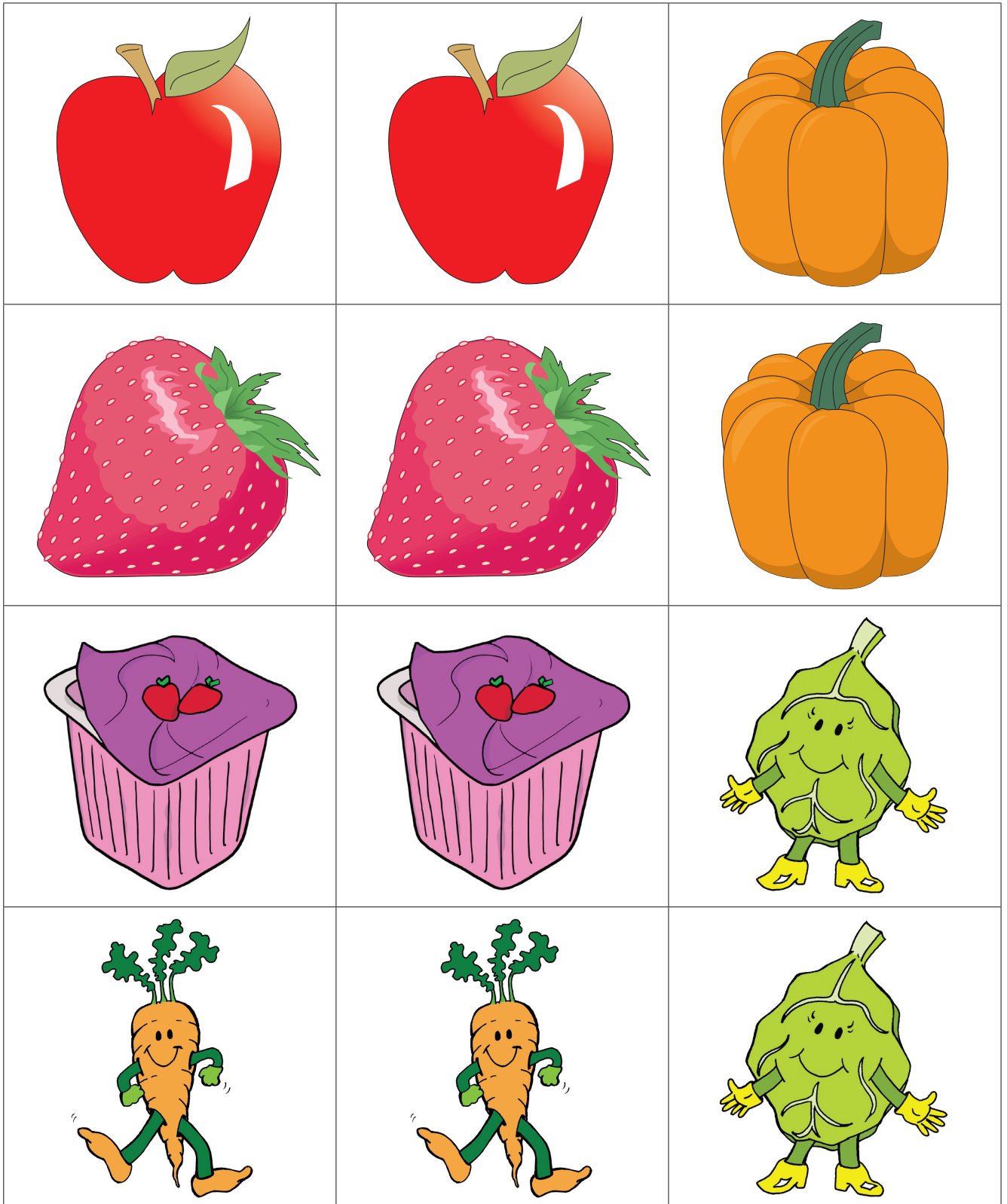
**4.** PRONTO. VOCÊ JÁ TEM SUA HORTA EM CASA. PARA A PLANTA CRESCER, É IMPORTANTE REGAR DUAS VEZES AO DIA E DEIXÁ-LA EM UM LUGAR BEM AREJADO.



**DIVIRTA-SE COM SAÚDE!  
VOCÊ VAI TER TEMPEROS SEMPRE FRESQUINHOS.**

ALÉM DE TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, É IMPORTANTE FAZER EXERCÍCIOS FÍSICOS COM REGULARIDADE: JOGAR BOLA, ANDAR DE BICICLETA, PULAR CORDA, PRATICAR ESPORTES, ETC.

VAMOS BRINCAR DE JOGO DA MEMÓRIA? RECORTE OS QUADRINHOS, CONVIDE UM COLEGA E DIVIRTA-SE!





**Secretaria Municipal Adjunta de  
Segurança Alimentar e Nutricional**

Rua Tupis, 149 - 3.º andar

Cep: 30190-060 - Belo Horizonte - MG

Telefone: (31) 3277-4794

[www.pbh.gov.br/segurancaalimentar](http://www.pbh.gov.br/segurancaalimentar)

[educacaoalimentar@pbh.gov.br](mailto: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**