ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DO ARIOLDO

LIVRO DE ATIVIDADES

Versão frutas, verduras e legumes

OLÁ, BEM VINDO!

Antes de começar quero conhecer um pouco melhor você, vamos conversar!

Quais são os seus alimentos preferidos?
Quando costuma comê-los?
O que você não gosta de comer?
Quantas vezes já experimentou esses alimentos que não gosta?
Por que não gosta?

Os vegetais folhosos são muito importantes para nossa saúde pois fazem bem para o sangue, para o coração, para os ossos, para os músculos e muitas outras coisas.
Complete as letras que faltam e descubra os vegetais folhosos abaixo.



ES_INA_RE



AL_A_E



RE_OL_O



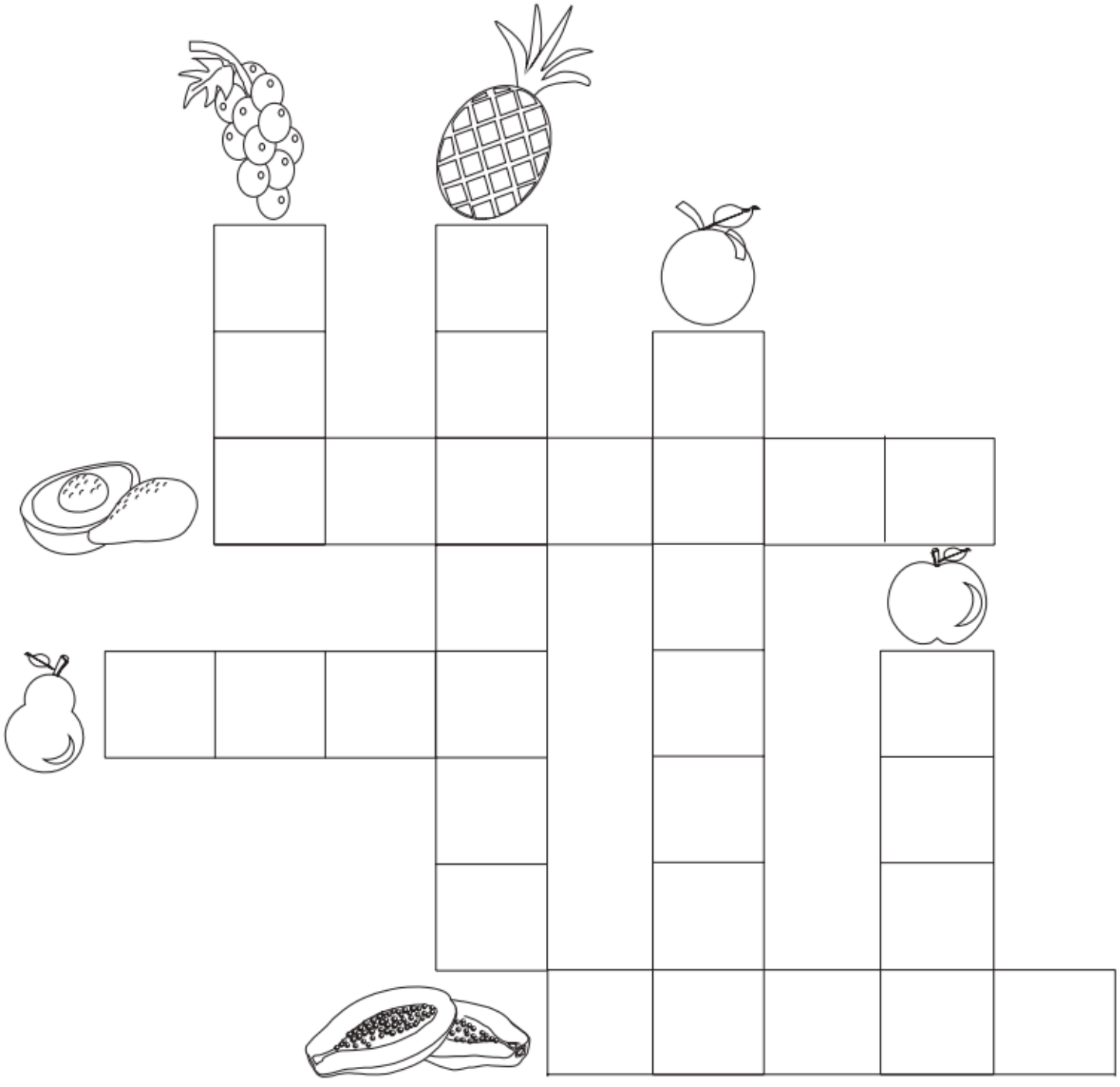
RÚ_U_A

Além desses, existem outros folhosos importantes como a couve, o agrião e a acelga.

PALAVRAS CRUZADAS

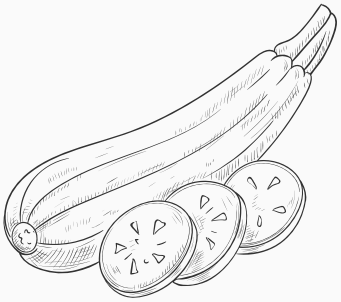
Você sabia que as frutas são ótimos alimentos para a saúde e devem fazer parte da nossa rotina principalmente por serem ricas em vitaminas, minerais e fibras?

Pinte as frutas abaixo com as cores correspondentes e escreva nos quadradinhos os nomes de cada uma:



VAMOS COLORIR!

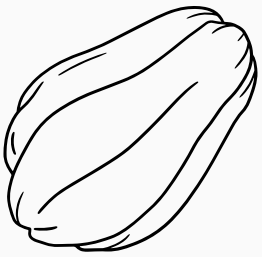
Pinte cada alimento com sua cor real!



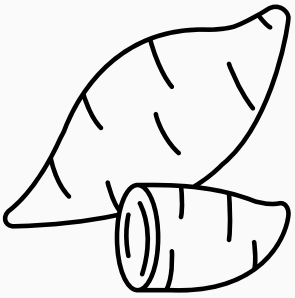
Abobrinha



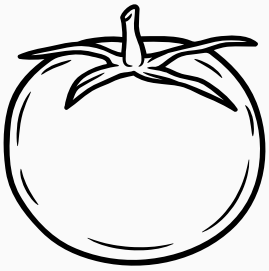
Berinjela



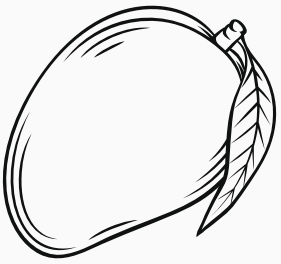
Chuchu



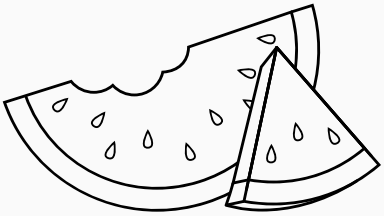
Mandioquinha



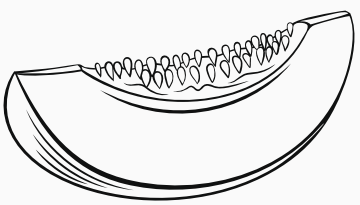
Tomate



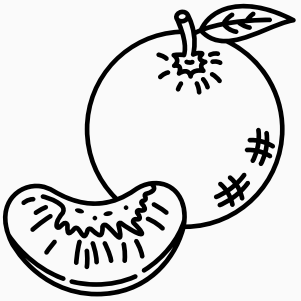
Manga



Melancia



Melão



Mexerica

CAÇA PALAVRAS

Cada fruta, verdura ou legume tem uma característica importante para o organismo e por isso é indicado montar pratos bem coloridos para oferecer maior riqueza de nutrientes ao nosso corpo para ficarmos mais fortes e saudáveis!

Encontre os alimentos abaixo e pinte de acordo:

Fruta - **vermelho**

Verduras - **verde**

Legumes - **Laranja**

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

Uma alimentação saudável e variada é capaz de melhorar a defesa e proteger o nosso corpo de diversas doenças para crescermos bastante e saudáveis.

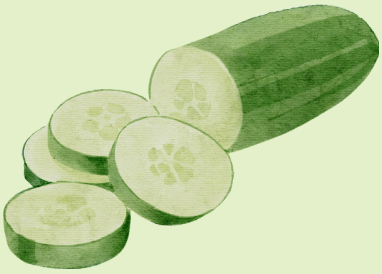
Ligue cada alimento em seu respectivo nome.



Brócolis



Beterraba



Milho



Pepino



Couve flor

LISTA DE ALIMENTOS

Existem alguns alimentos que não são saudáveis e não devemos comer sempre porque são prejudiciais a nossa saúde, mas há outros alimentos que são muito importantes consumir sempre.

Escreva em cada lacuna abaixo alimentos que devemos evitar e alimentos que devemos consumir para melhorar nossa saúde.

Evitar	Preferir

CHARADAS DOS ALIMENTOS

A minha cor é cor-de-laranja, faço deliciosas sopas e sou a carruagem da Cinderela.

_____

Extra: sou ótima para a saúde da sua pele!

Sou ótima para sucos e vinhos, posso ser de cor roxa ou verde, com ou sem caroço.

_____

Extra: sou ótima para a saúde do seu coração!

Tenho formato alongado, sou da cor amarela e bem doce, costumam achar que sou a comida preferida dos macacos.

_____

Extra: sou ótima para a saúde dos seus músculos!

Os coelhos gostam bastante de mim, sou alaranjada e tenho a ponta mais fina.

Extra: sou ótima para a saúde dos seus olhos!

Sou bastante conhecido, tenho o formato de uma mini arvore e sou da cor verde.

Extra: sou ótimo para a saúde do seu intestino!

Sou uma fruta alaranjada e é bem comum fazerem suco comigo.

Extra: sou ótima para sua imunidade!

HORA DO ALMOÇO!

Desenhe abaixo o que deve ter no seu prato para um almoço completo e saudável!

MISSÃO 1 - CHECKLIST

Agora que você já conhece a maioria das frutas, verduras e legumes e já sabe que são importantes para nossa saúde, chegou a hora de conhecê-los um pouco mais a fundo!

Durante o mês, marque um x em todos os alimentos que você experimentar (em receitas ou puro).

- ○ Alface
- ○ Rúcula
- ○ Espinafre
- ○ Agrião
- ○ Repolho
- ○ Tomate
- ○ Cenoura
- ○ Pepino
- ○ Couve flor
- ○ Beterraba
- ○ Brócolis
- ○ Milho
- ○ Abóbora
- ○ Mandioquinha
- ○ Abobrinha
- ○ Berinjela
- ○ Chuchu
- ○ Laranja
- ○ Melancia
- ○ Uva
- ○ Banana
- ○ Mexerica
- ○ Maçã
- ○ Pêra
- ○ Melão
- ○ Mamão
- ○ Abacaxi
- ○ Abacate
- ○ Limão
- ○ Manga
- ○ Outros:_____

_____

MISSÃO 2 - PARTIU MERCADO

Chegou a hora de colocar em prática tudo que você aprendeu até aqui. Vá ao mercado com seu responsável e escolha 1 fruta, verdura OU legume para comer!

Conte abaixo o alimento escolhido e como foi comê-lo!