

# 12

## atividades sobre:

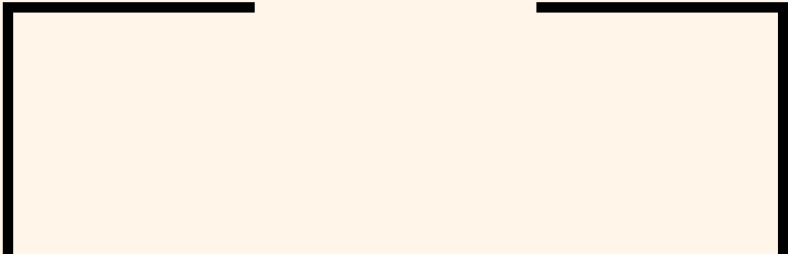
*Alimentação Saudável*



Educação infantil



# PRODUZIDO POR



ENSINOJA.COM

 O site [EnsinoJA.com](https://ensinoja.com) oferece conteúdo gratuito para uso livre por qualquer pessoa, site ou grupo.

♥ O único pedido é que os créditos de autoria sejam mantidos, sem remoções ou alterações.

VISITE O SITE:  [ENSINOJA.COM](https://ensinoja.com)

Nome:

Data:

Turma:

## Desafio da alimentação saudável



Elabore um cardápio para um dia inteiro, incluindo todas as refeições: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar.

Escolha dos Alimentos: selecione alimentos de todos os grupos alimentares (frutas, legumes, grãos, proteínas e laticínios).

Rótulos dos Alimentos: Ao escolher os alimentos, imagine que você está lendo os rótulos dos produtos. Tente escolher opções com menos açúcar, sal e gorduras.

Pense em suas necessidades individuais e em seus níveis de atividade física ao montar seu cardápio.

| Refeição        | Grupo Alimentar | Alimentos escolhidos | Observações |
|-----------------|-----------------|----------------------|-------------|
| Café da manhã   |                 |                      |             |
| Lanche da manhã |                 |                      |             |
| Almoço          |                 |                      |             |
| Lanche da tarde |                 |                      |             |
| Jantar          |                 |                      |             |

# Exemplo de cardápio

| Refeição        | Grupo Alimentar                   | Alimentos escolhidos           | Observações                                                                      |
|-----------------|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Café da manhã   | Frutas e Laticínios               | Iogurte com Morango            | Optei por um café da manhã com frutas para começar o dia com vitaminas e fibras. |
| Lanche da manhã | Grãos e Cereais                   | Barra de Cereal                | Para me dar energia até o almoço.                                                |
| Almoço          | Legumes, carboidratos e Proteínas | Arroz, feijão, frango e quiabo | Para um almoço nutritivo e equilibrado.                                          |
| Lanche da tarde | Frutas                            | Maçã                           | Uma opção prática e saudável para a tarde.                                       |
| Jantar          | Legumes e Carboidratos            | Sopa de legumes e batata       | Para um jantar leve e nutritivo.                                                 |

Nome:

Data:

Turma:

# Controle de Hábitos

Semanas



1 2 3 4

Acordar cedo

☐☐☐☐

Beber água

☐☐☐☐

Exercício físico

☐☐☐☐

Meditação

☐☐☐☐

Estudar

☐☐☐☐

Ler a bíblia

☐☐☐☐

Alimentação  
saudável

☐☐☐☐

Ler livro de  
auto-ajuda

☐☐☐☐

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Série: \_\_\_\_\_

## ***Alimentos Saudáveis*** 🍏

Escreva três alimentos saudáveis que  
você conheceu ou aprendeu hoje:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Série: \_\_\_\_\_

## ***Alimentos Saudáveis*** 🍏

Escreva três alimentos saudáveis que  
você conheceu ou aprendeu hoje:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Série: \_\_\_\_\_

## ***Alimentos Saudáveis*** 🍏

Escreva três alimentos saudáveis que  
você conheceu ou aprendeu hoje:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Série: \_\_\_\_\_

## ***Alimentos Saudáveis*** 🍏

Escreva três alimentos saudáveis que  
você conheceu ou aprendeu hoje:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



Nome:

Data:

Série:

# ***Alimentos Saudáveis***

Escreva três alimentos saudáveis que  
você conheceu ou aprendeu hoje:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

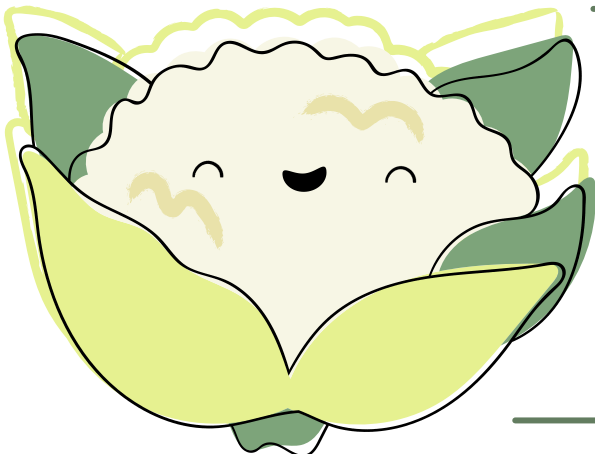
3. \_\_\_\_\_





# MINHA COMIDINHA SAUDÁVEL PREFERIDA

Desenhe e escreva o nome de um alimento saudável  
que você gosta muito! Depois, conte por que ele é  
importante para o nosso corpo



NOME: \_\_\_\_\_

TURMA: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_\_ NOTA: \_\_\_\_\_

# O Super-Herói dos Alimentos

-  1. Qual é o seu poder especial?
-  2. Quais alimentos saudáveis te dão mais força?
-  3. Que missão você precisa cumprir usando esses poderes?

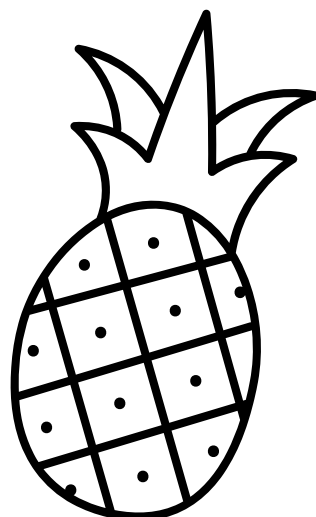
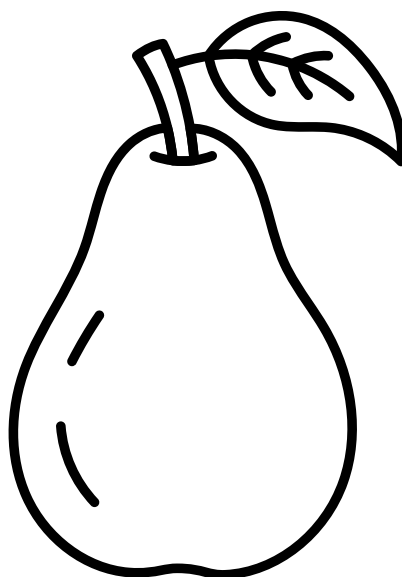
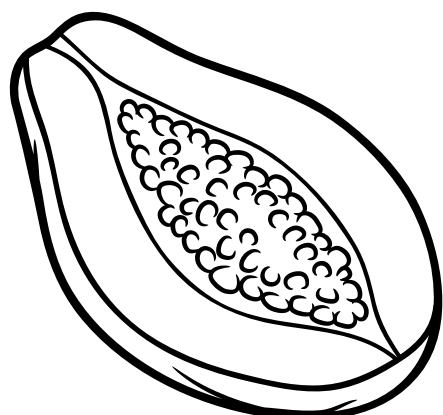
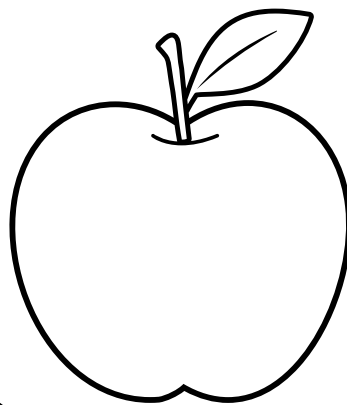
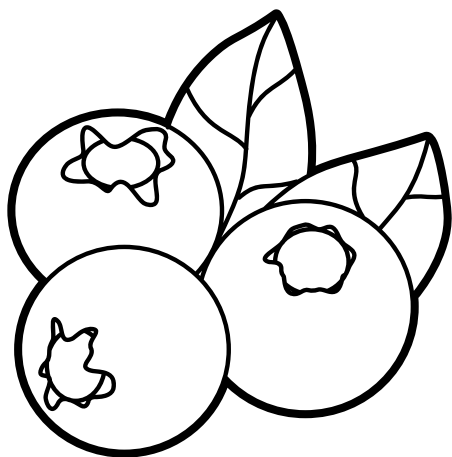
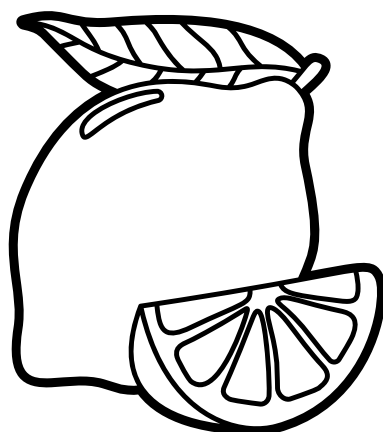
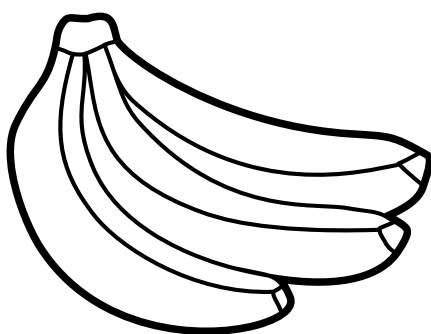
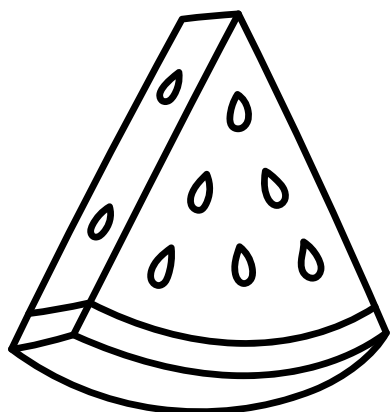
**ESCREVA SUA HISTÓRIA DE HERÓI DA ALIMENTAÇÃO!**

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Série: \_\_\_\_\_

PINTE TODAS AS FRUTAS E CIRCULE AS  
QUE VOCÊ MAIS GOSTA DE COMER

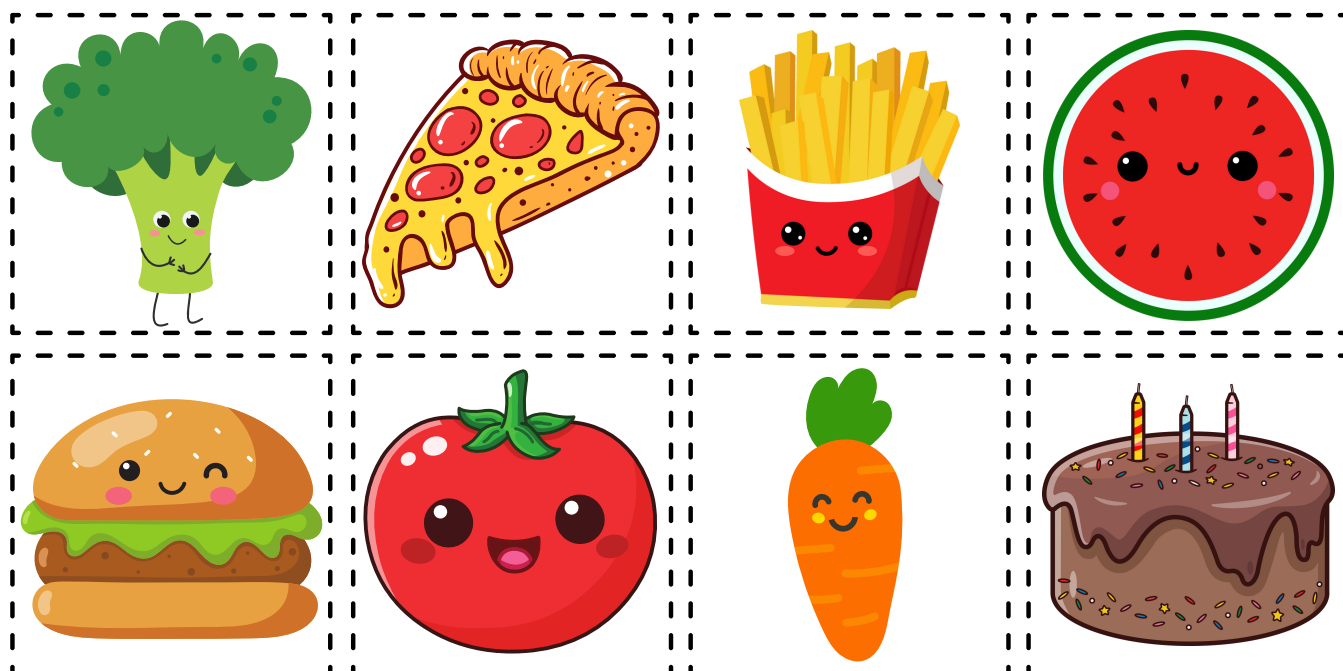
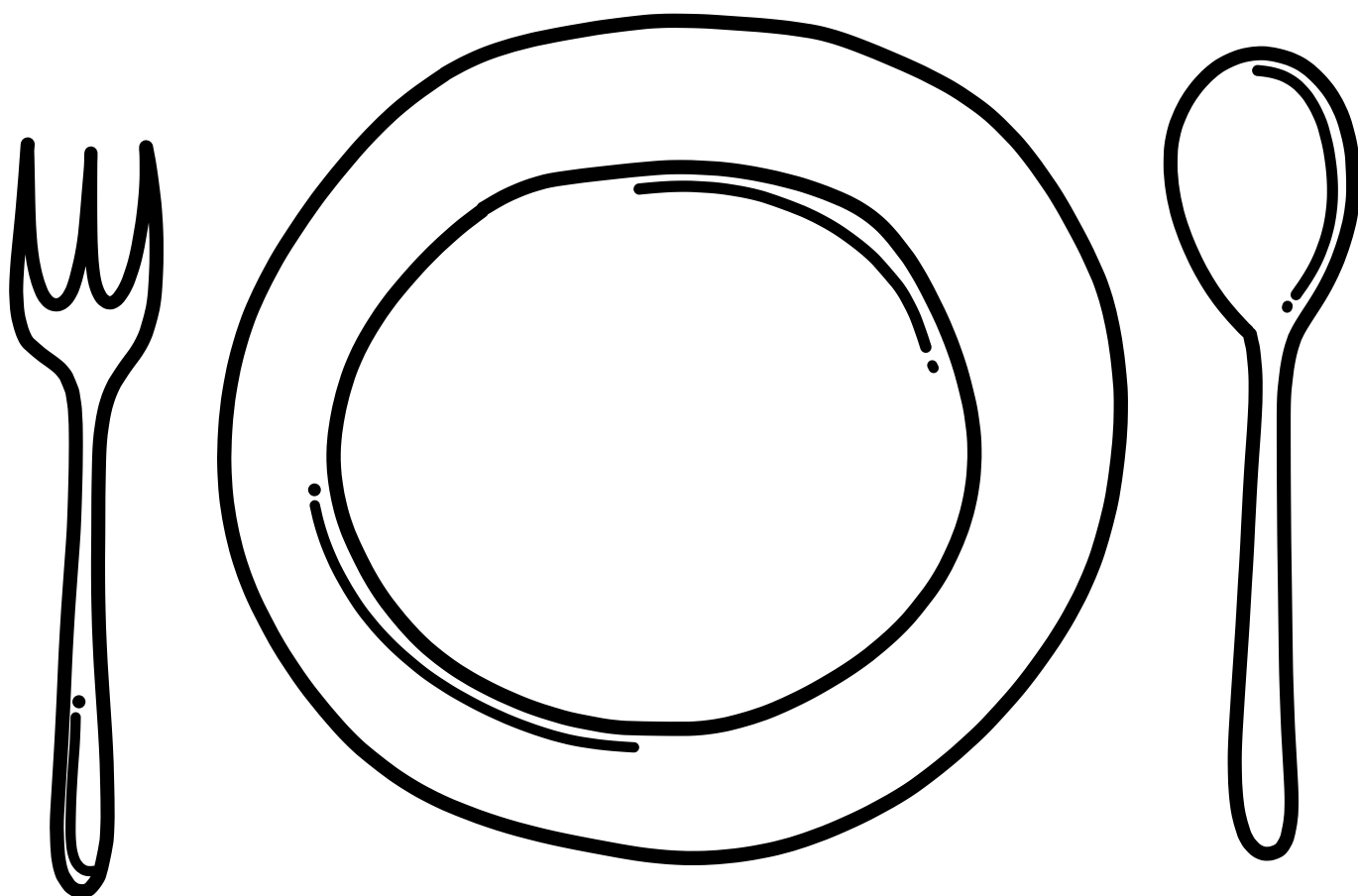


Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Série: \_\_\_\_\_

**RECORTE E COLE NO PRATO APENAS OS ALIMENTOS SAUDAVEIS**

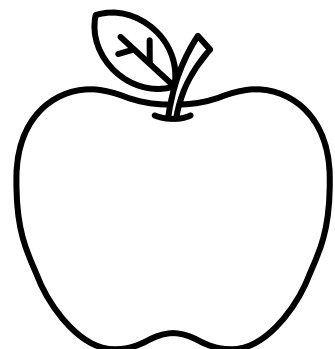
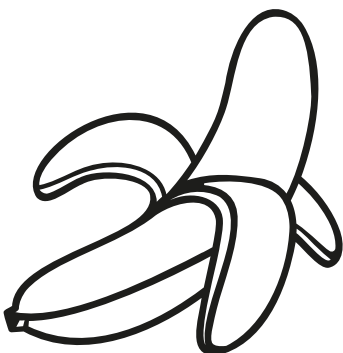
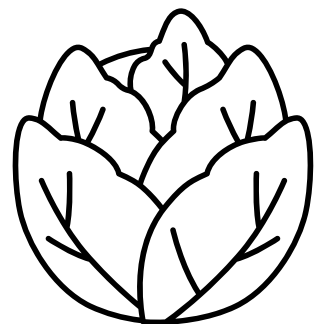
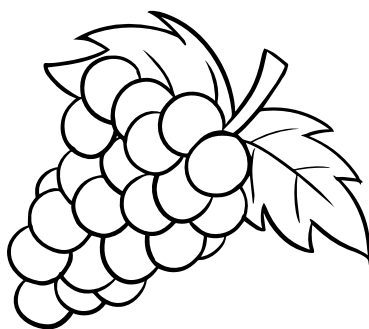
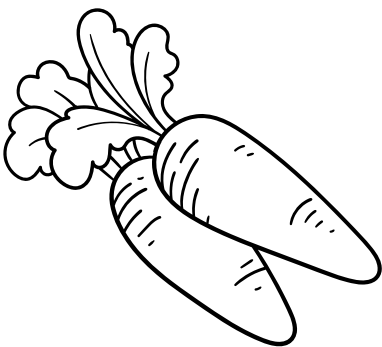
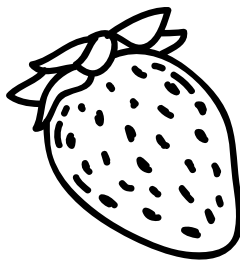
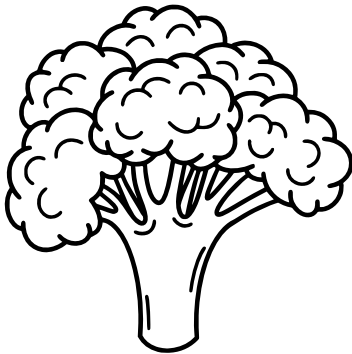
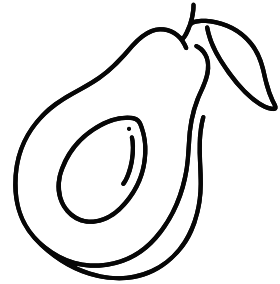
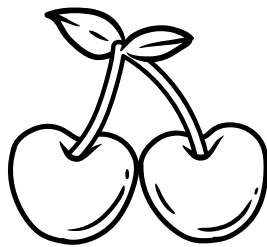
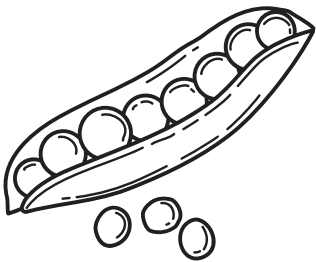


Nome:

Turma:

# Legumes ou Frutas?

Pinte os vegetais de **verde** e as frutas de **vermelho**.

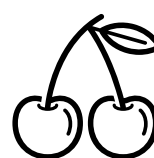
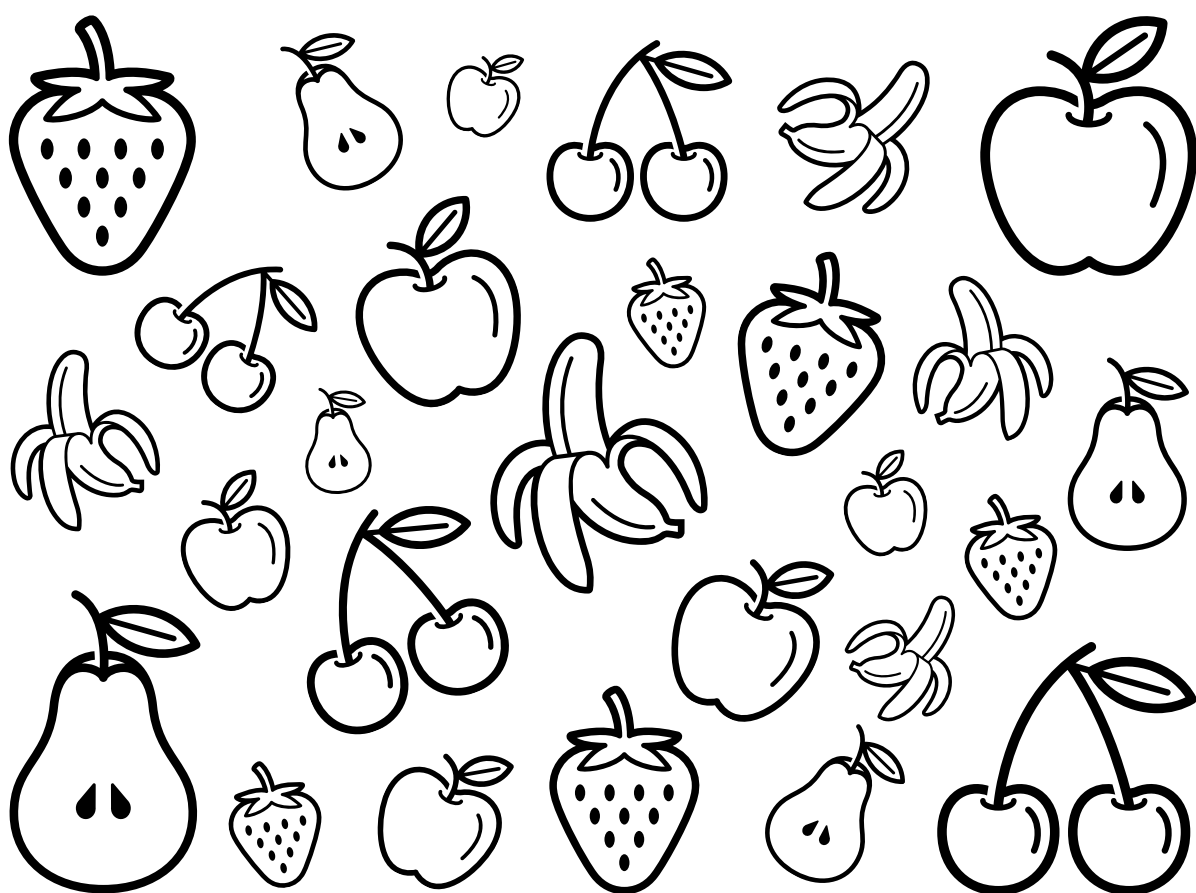


NOME:

DATA:

## CONTAGEM DE SALADA DE FRUTAS

Tantas frutas fantásticas, todas misturadas! Quantas você consegue encontrar? Pinte cada uma de uma cor diferente e conte-as à medida que avança. Anote quantas você encontrar nas caixas abaixo.

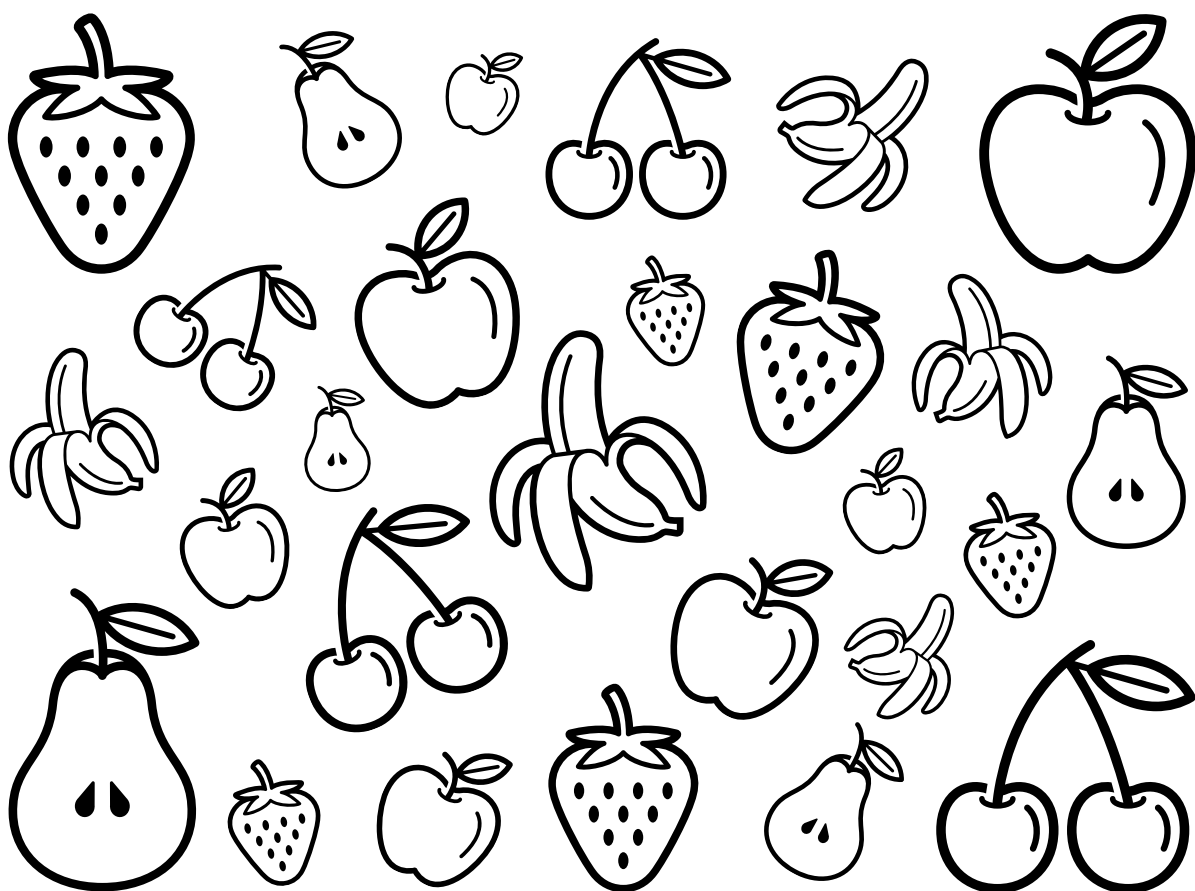


NOME:

DATA:

# CONTAGEM DE SALADA DE FRUTAS

Folha de respostas



6



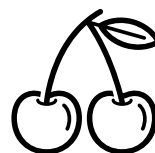
7



4



5



4

NOME:

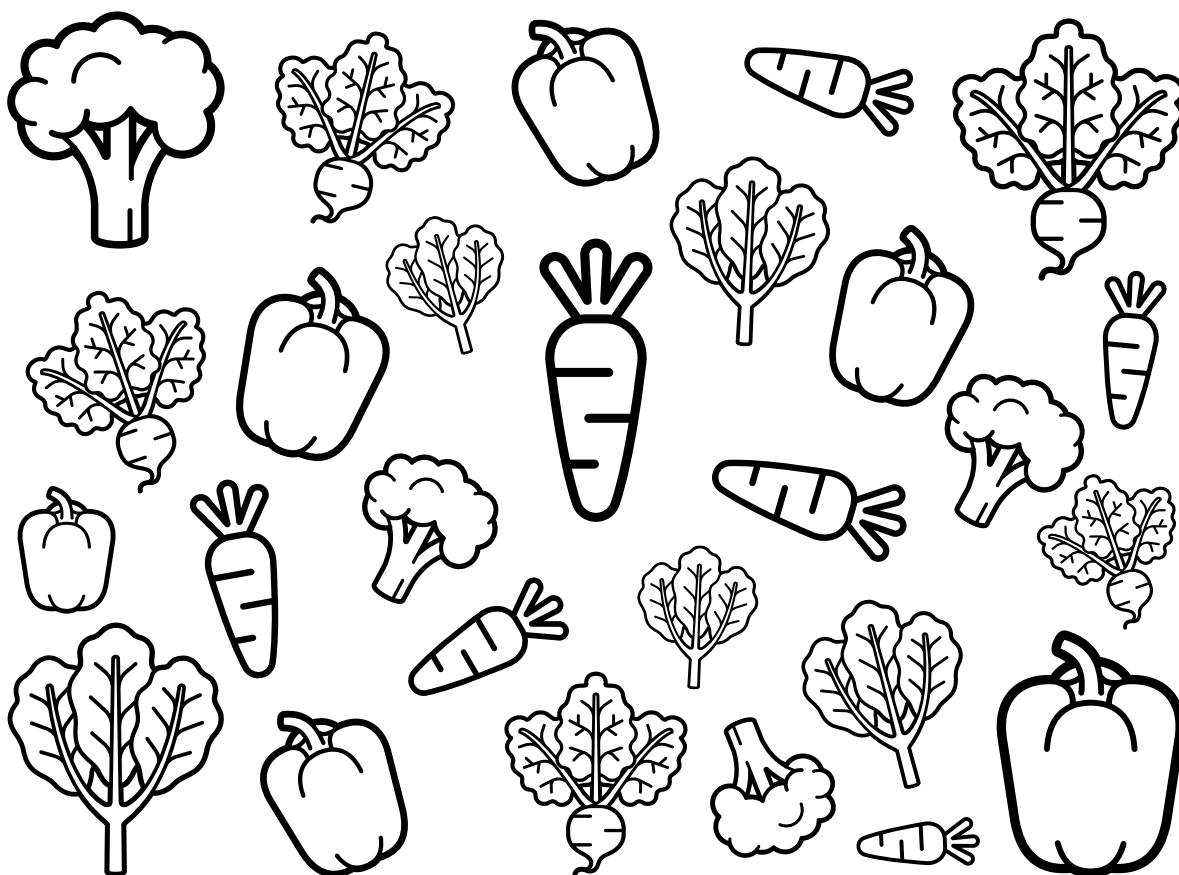
DATA:

## CONTAGEM DOS VEGETAIS

Olhe para esta enorme pilha de vegetais! Quantos você consegue encontrar?

Pinte cada um de uma cor diferente e conte-os à medida que avança.

Anote quantos você encontrar nas caixas abaixo.

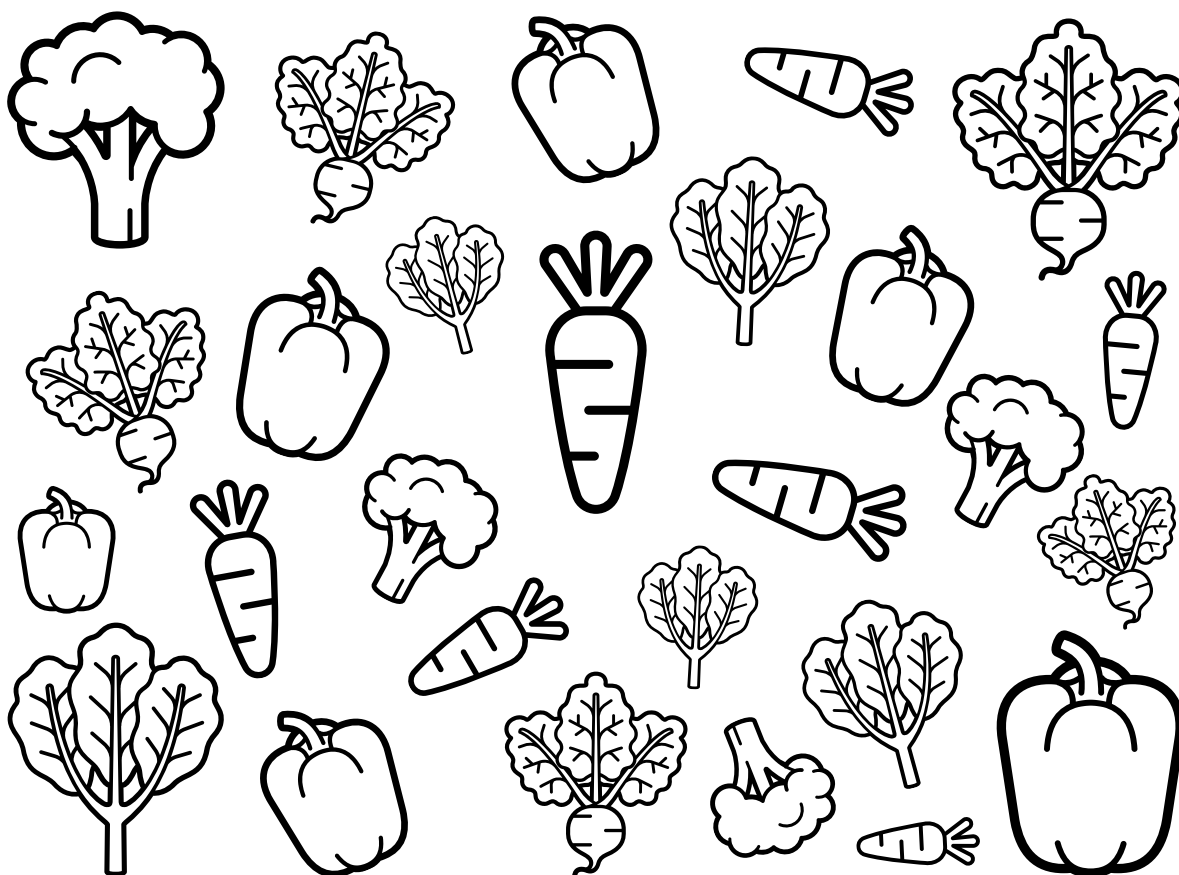


NOME:

DATA:

# CONTAGEM DOS VEGETAIS

Folha de respostas



4



5



7



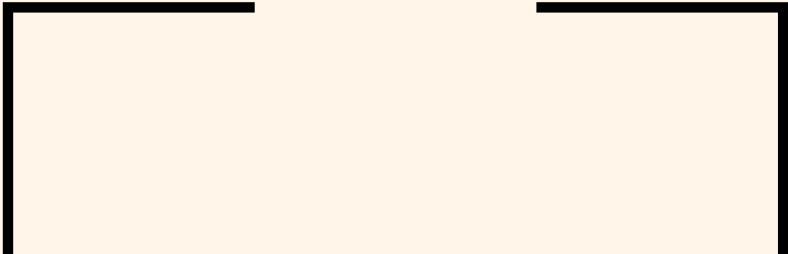
5



6



# PRODUZIDO POR



ENSINOJA.COM

 O site [EnsinoJA.com](https://ensinoja.com) oferece conteúdo gratuito para uso livre por qualquer pessoa, site ou grupo.

♥ O único pedido é que os créditos de autoria sejam mantidos, sem remoções ou alterações.

VISITE O SITE:  [ENSINOJA.COM](https://ensinoja.com)