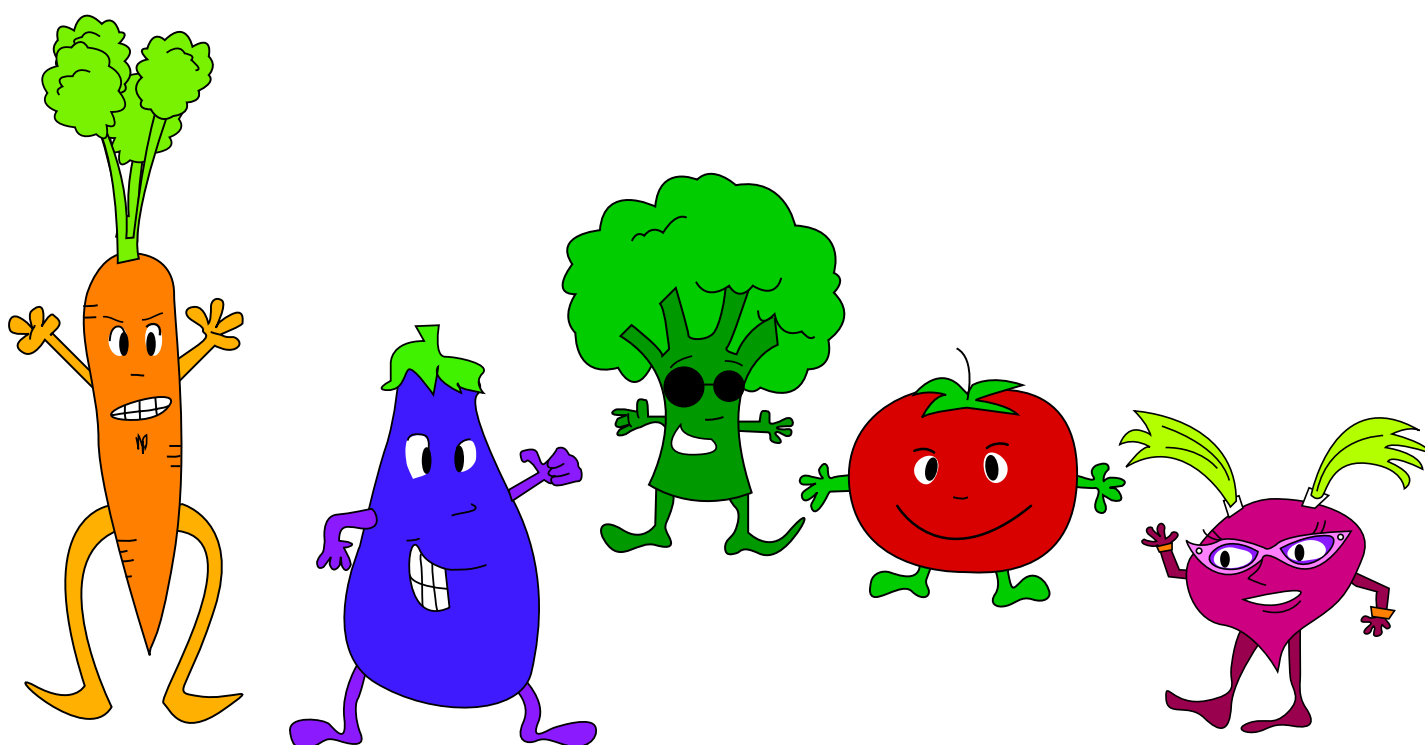


A ESCOLA PROMOVENDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

caderno de atividades



ELABORAÇÃO Clarissa Hoffman Irala e Patrícia Martins Fernandez
COORDENAÇÃO Elisabetta Recine

Universidade de Brasília • Faculdade de Ciências da Saúde • Departamento de Nutrição
Todas as publicações e instrumentos do Projeto “A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”
fazem parte do programa de parceria da FUNSAUDE/ Departamento de Nutrição com a Área Técnica
de Alimentação e Nutrição da Secretaria de Políticas de Saúde do Ministério da Saúde. Brasília, 2001.

caça palavras

Encontre os nomes de algumas frutas que devem estar presentes na sua alimentação

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

Resposta: mamão, pêra, banana, morango, uva, maçã

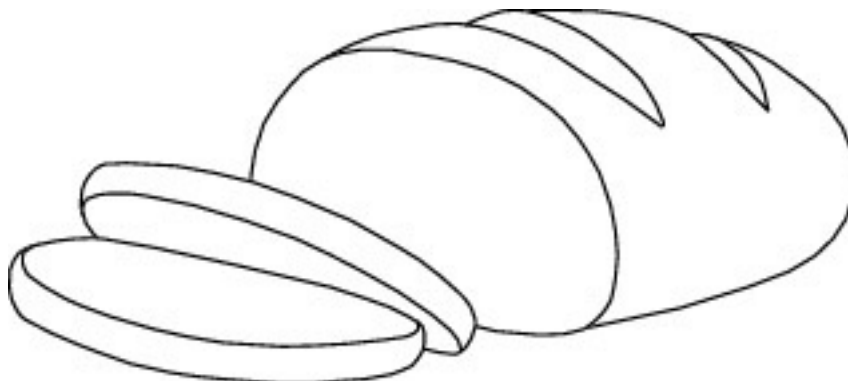
caça palavras

Agora, encontre os nomes de alguns vegetais que devem estar presentes na sua alimentação

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

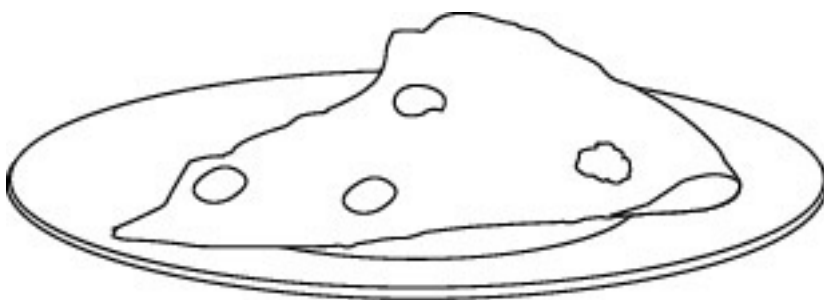
Resposta: tomate, milho, rabanete, alface, batata, brócolis, couve-flor

colorindo

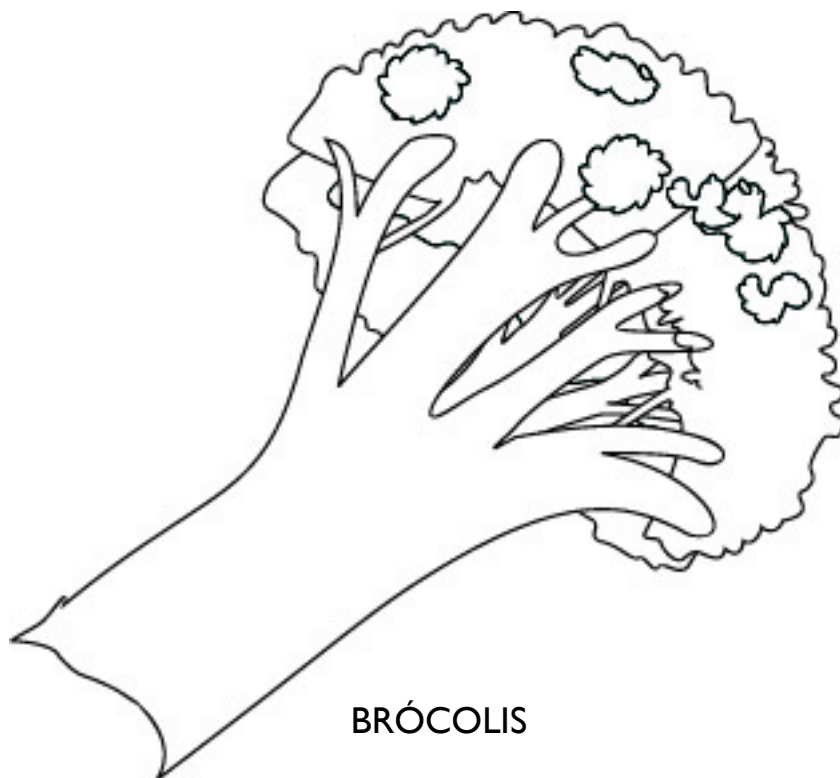


PÃO

grupo dos cereais e massas

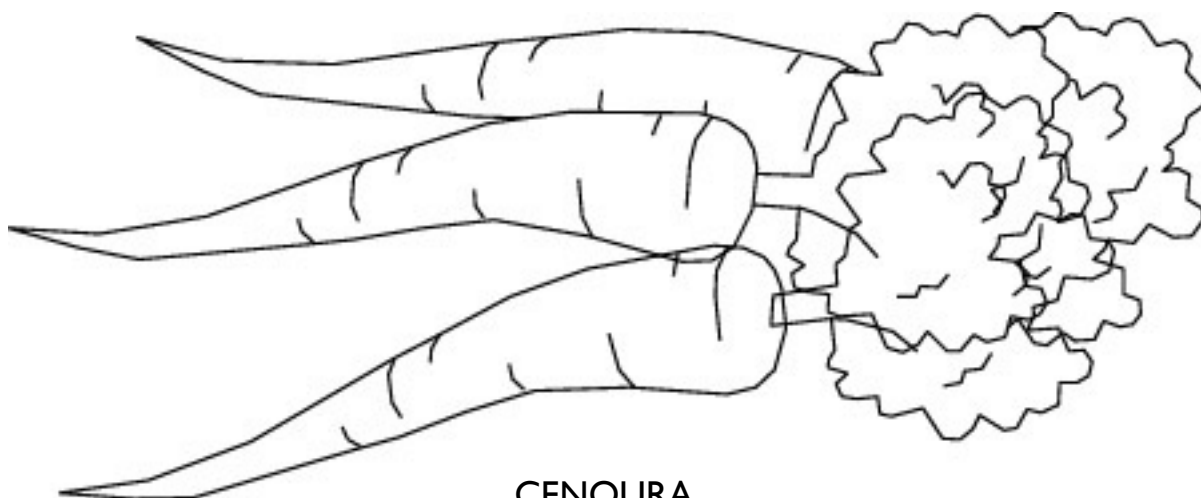


PIZZA

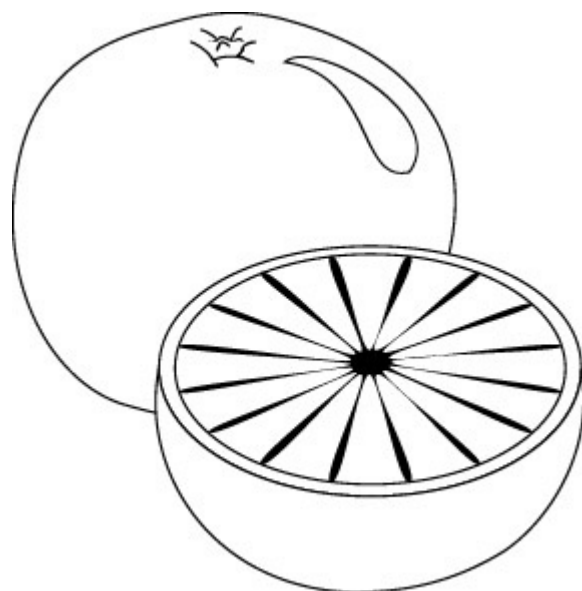


BRÓCOLIS

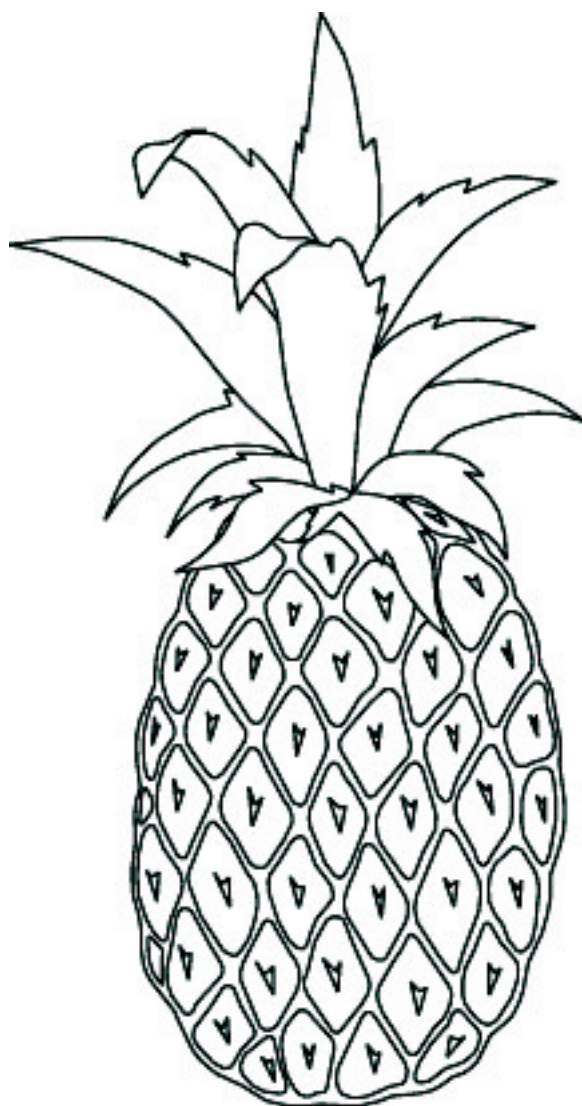
grupo das frutas e hortaliças



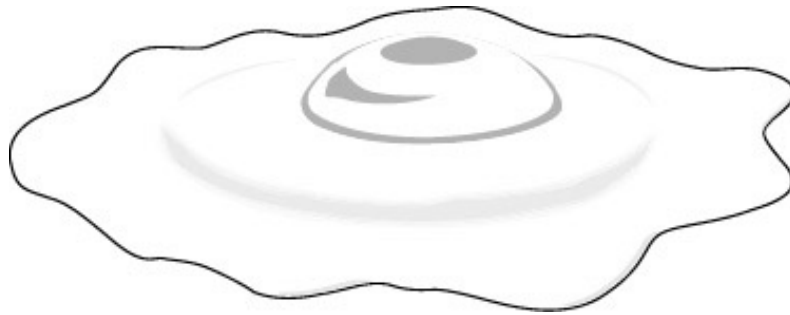
CENOURA



LARANJA

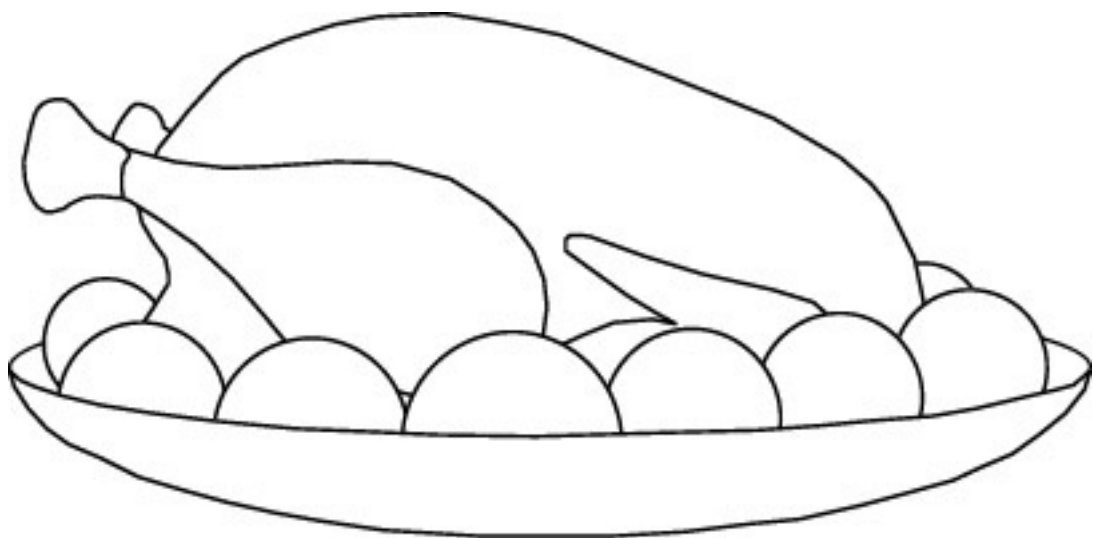


ABACAXI



OVO

grupo das carnes e ovos



FRANGO

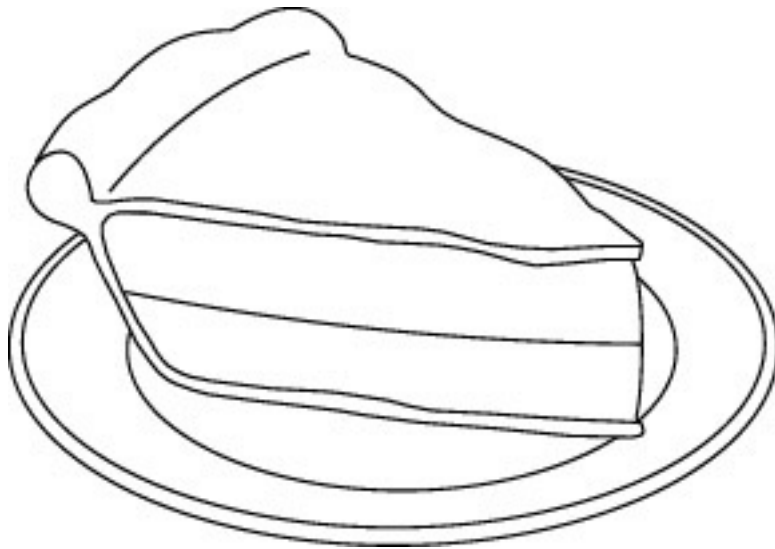


IOGURTE

grupo do leite e derivados

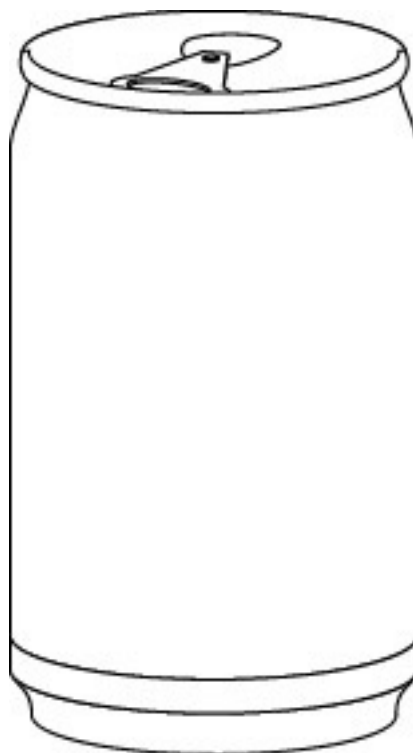


LEITE



TORTA DOCE

grupo das gorduras e açúcares



REFRIGERANTE

charadas

1. De que lado é o lado esquerdo da maçã?
2. Dentro daquela colina existe uma casinha verde; dentro da casinha verde há uma casinha branca; dentro da casinha branca, há uma casinha vermelha; dentro da casinha vermelha há uma porção de criancinhas. O que sou? Dica: É uma fruta.
3. Um fazendeiro comia 2 ovos todas as manhãs. Ele não possuía galinhas, ninguém lhe dava ovos e jamais comprou, pediu, nem furtou um ovo sequer. Como obtinha os avos?
4. O que é que nasce a soco e morre a facada? Dica: está na base da Pirâmide dos Alimentos.
5. Qual é o alimento feito de flores?
6. De qual legume você se desfaz da parte externa, cozinha a parte interna; come a parte externa e se desfaz da parte interna? Dica: Está na base da Pirâmide, pois dá energia.
7. O que é que nasce no mato, no mato se cria; morre de parto na primeira cria? Dica: É um pé de fruta.
8. Qual é a fruta cuja primeira sílaba cobre a maior parte do globo terrestre?
9. De bronze é meu galho, as folhas esmeralda; o fruto de ouro e as flores de prata. Quem sou? Dica: É uma fruta.
10. Qual é o alimento de oito letras que se tirarmos quatro, ainda ficam oito? Dica: Se não tiver recheio, está na base da Pirâmide; se tiver recheio, está no topo da Pirâmide dos Alimentos.
11. O que tem pé, cabeça e dente, mas não pode andar, nem pensar ou mastigar?
12. O que é que fica no meio do mato de guarda-chuva aberto?
13. O que é que do beijo é a rima exata; faz refeições de primeira; por seu gosto até se mata ratinho na ratoeira? Dica: Faz parte do grupo dos leites e derivados.
14. O que é que tem dentes e não mastiga; tem cabelos, mas não penteia; tem pé e não caminha?
15. Qual é a fruta que tem o caroço do lado de fora?
16. Qual é a fruta que cheira ao contrário?
17. O que é que vem do alto e tem três olhos?
18. O que é que...cru, pequenino e rosado, de qualquer forma é gostoso; muito ais quando torrado, tem fama de milagroso ?
19. Seja redonda ou comprida, madura ou verde, nos tenta. Não é bebida ou comida, mas a comida esquenta. O que é?
20. Qual é o tempero mais comovente?

charadas

Coloque as letras nos lugares certos e descubra a charada:

O que é o que é, tem coroa, mas não é rei?

A	
C	
A	
I	
A	
B	
X	

jogo da rotulagem

MONTANDO RÓTULOS DE ALIMENTOS

Nesse exercício, você deve organizar todas as informações quanto aos valores nutricionais (caso o alimento apresente), data de validade e tipo de armazenamento de cada alimento mostrado abaixo. Junte com os seus colegas da sala e faça o rótulo dos alimentos em uma cartolina e depois deixe no mural da escola.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

DATA DE VALIDADE

TIPO DE ARMAZENAMENTO



margarina



carne



sorvete



pão de forma

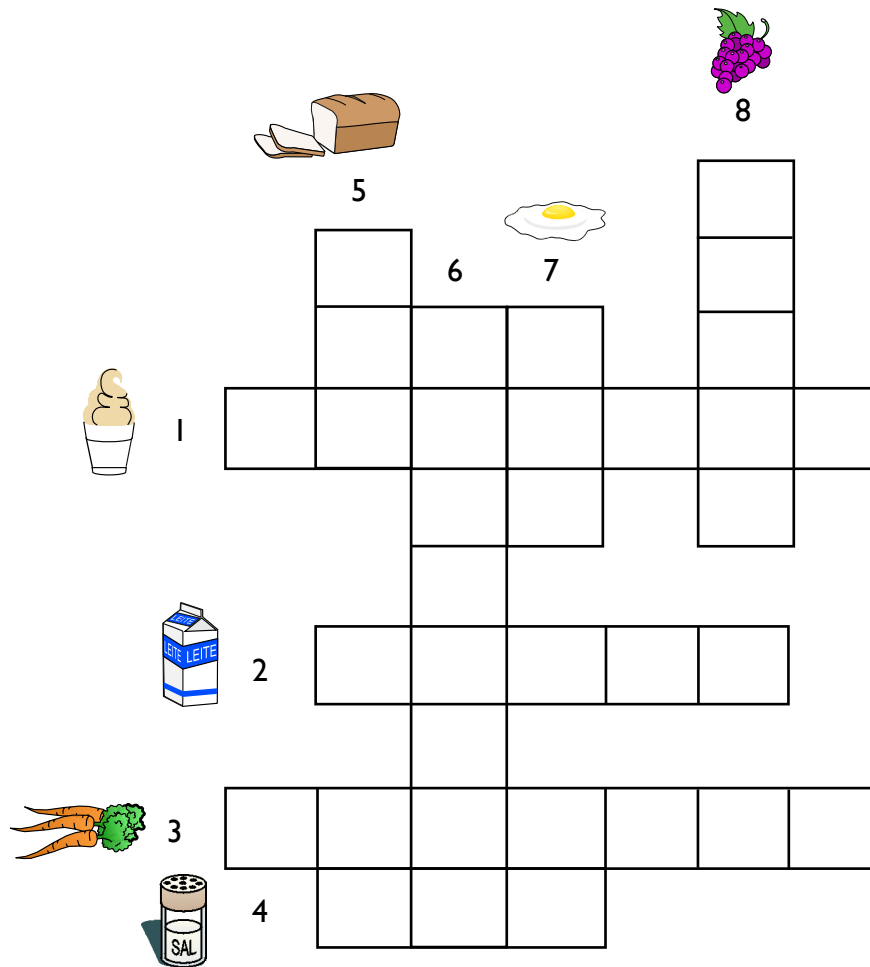


ovo



leite

palavras cruzadas



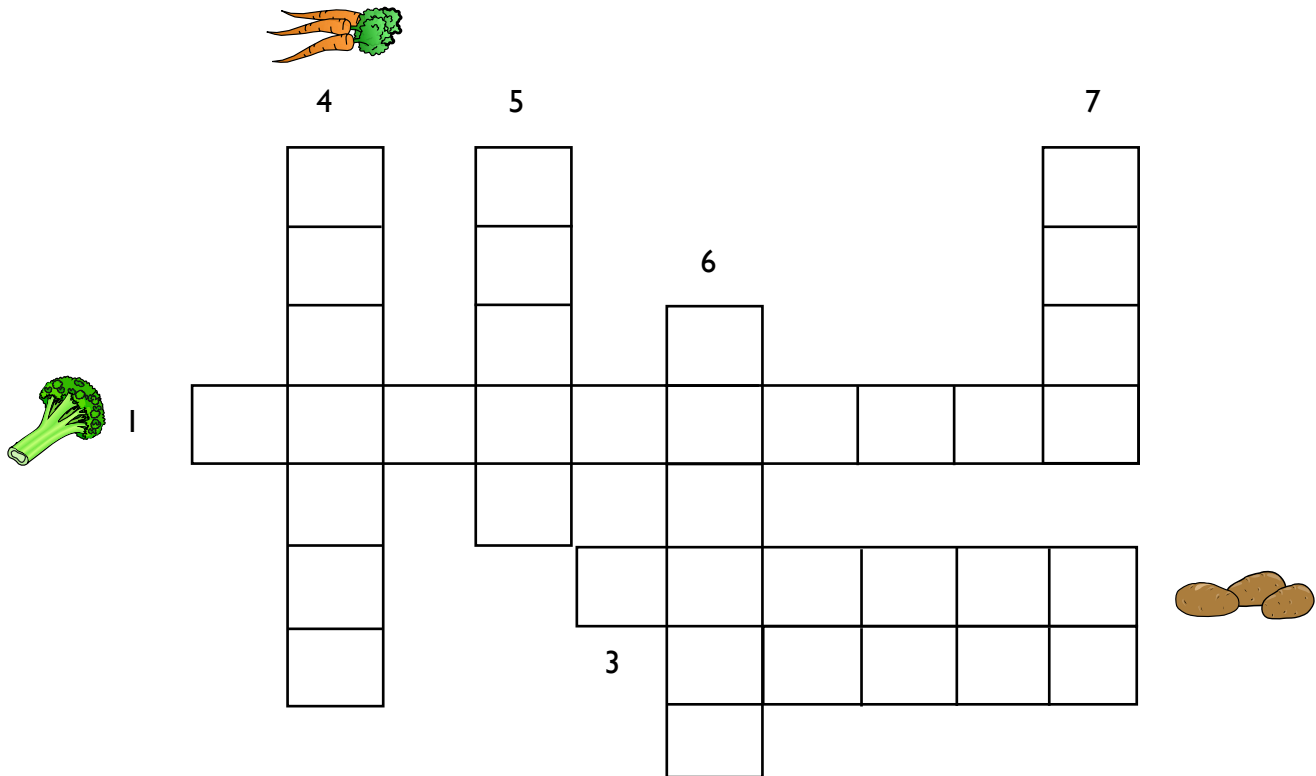
HORIZONTAL

1. A criança adora tomá-lo em dias quentes. Está localizado no topo da pirâmide. Deve ser consumido com moderação.
2. A criança adora!!! É rico em proteínas e cálcio e a vaca é um dos animais que se pode retirar o.....
3. É uma hortaliça rica em vitamina A e boa para a visão. O coelho pernalonga gosta muito de comê-la.
4. É um tempero utilizado na cozinha para colocar em saladas, carnes, etc. Porém, não deve ser usado em excesso.

VERTICAL

5. Está na base da pirâmide. Pode ser usado para fazer deliciosos sanduíches e rima com macarrão.
6. É o nutriente encontrado nas carnes, ovos, leite e derivados. É importante para a pele, cabelo, etc.
7. Está no grupo das carnes. É dividido em clara e gema.
8. É fonte de vitaminas, minerais e fibras. Pode ser uma ótima opção de sobremesa. A Banana, a maçã são exemplos de.....

palavras cruzadas



HORIZONTAL

1. Antes de comer as, é importante lavá-las bem e deixá-las, durante 15 minutos, na solução de vinagre.
2. A criançada adora comer frita, mas lembrem-se que frituras não são saudáveis quando consumidas em excesso. A.... também pode virar um delicioso purê.
3. É uma hortaliça folhosa verde e é servida em restaurantes acompanhando a feijoada.

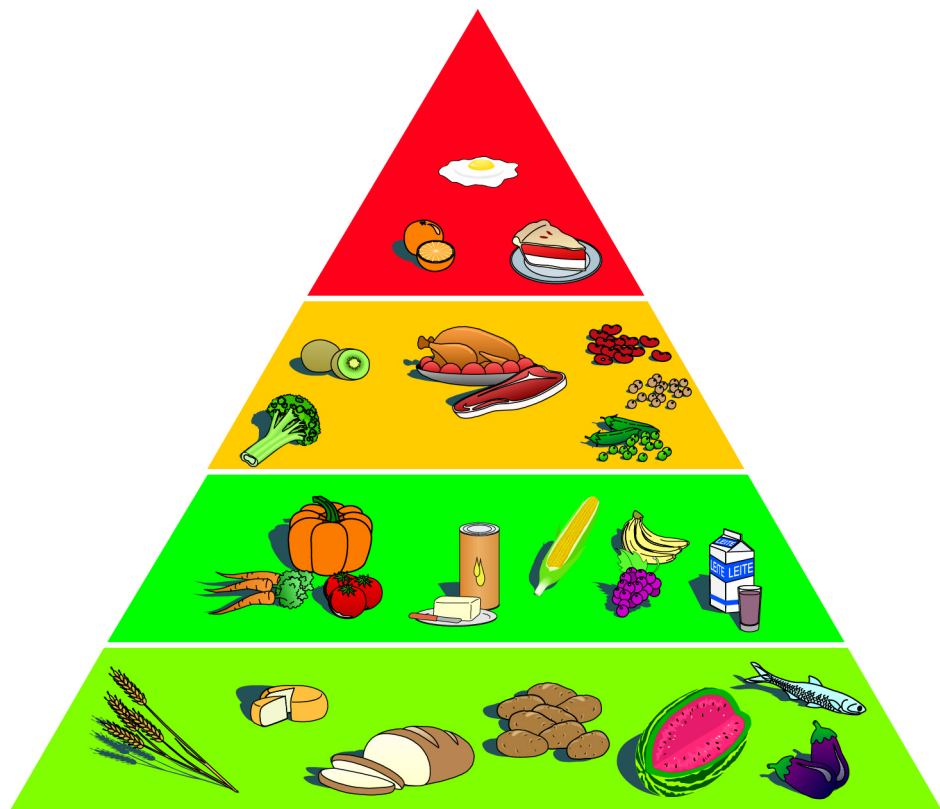
VERTICAL

4. É uma hortaliça rica em vitamina A e boa para a visão. O coelho pernalonga gosta muito de comê-la.
5. Pode ser feita na escola ou em casa e, além disso, pode ser uma boa forma de trabalho vendendo as hortaliças colhidas na
6. Geralmente, essa hortaliça é usada na salada junto com o tomate ou também em sanduíches.
7. Deve-se sempre lavá-las muito bem antes de fazer as refeições

jogo dos erros

a pirâmide alimentar

Circule os alimentos que estão no patamar incorreto da Pirâmide Alimentar.
Você sabe onde são os lugares corretos?

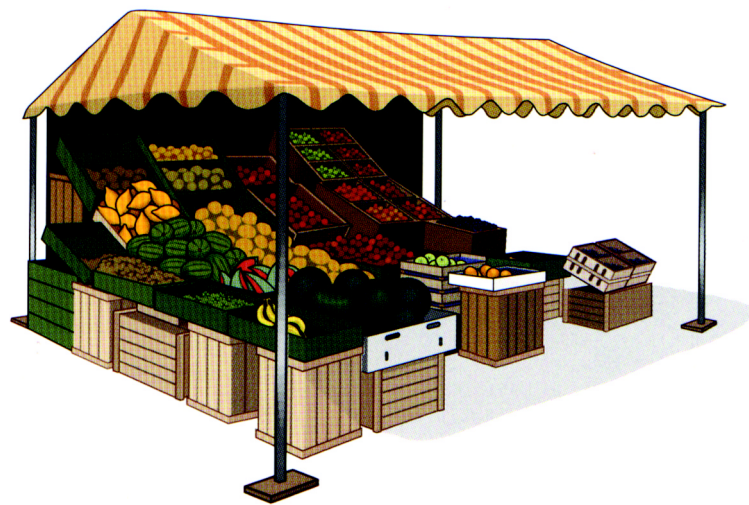


jogo dos erros

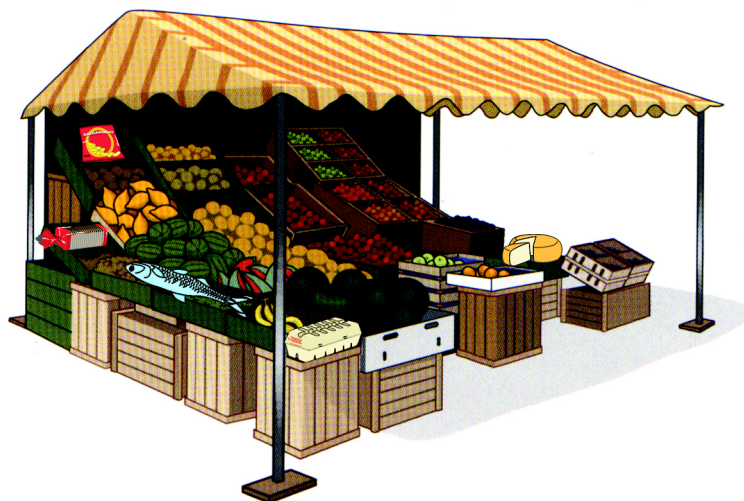
a feirinha

Existem 5 erros na feirinha B. Você consegue identificá-los?

A



B



Respostas: pão de forma / queijo / pacote de salgadinho / caixa de ovos / peixe