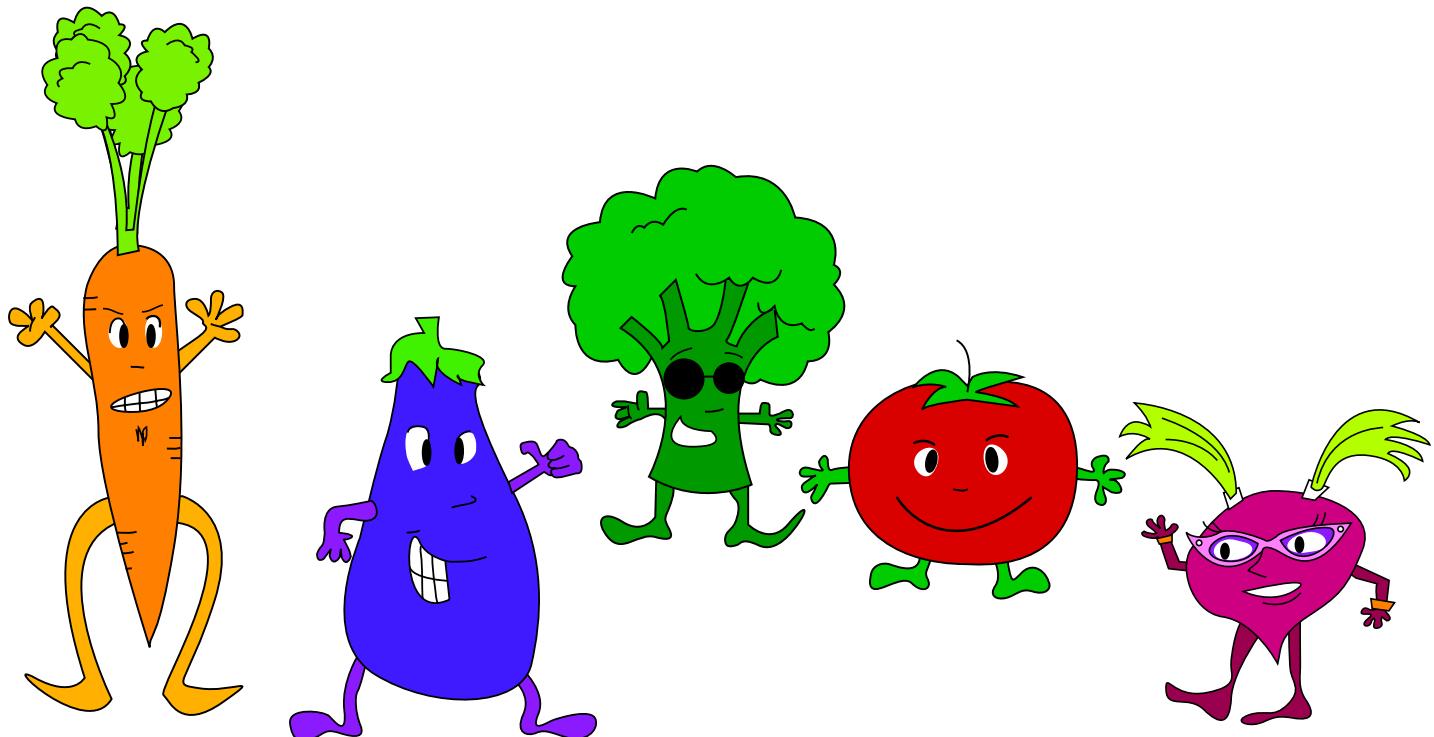


A ESCOLA PROMOVENDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

# 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

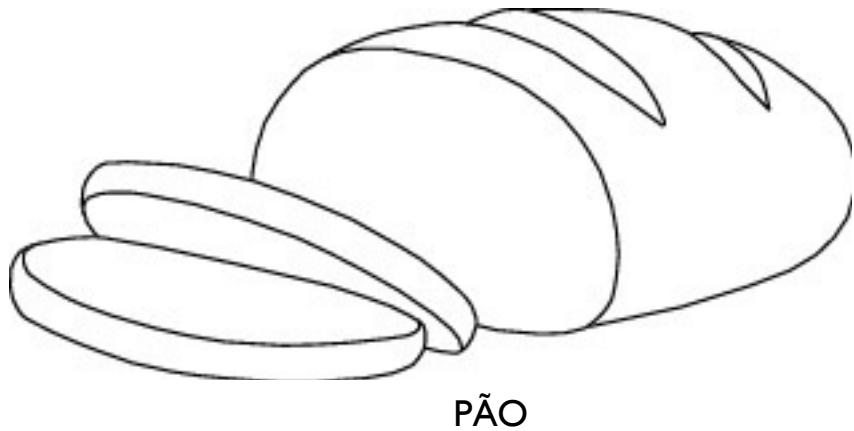
# caça palavras

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

# colorindo



PÃO

**grupo dos cereais e massas**

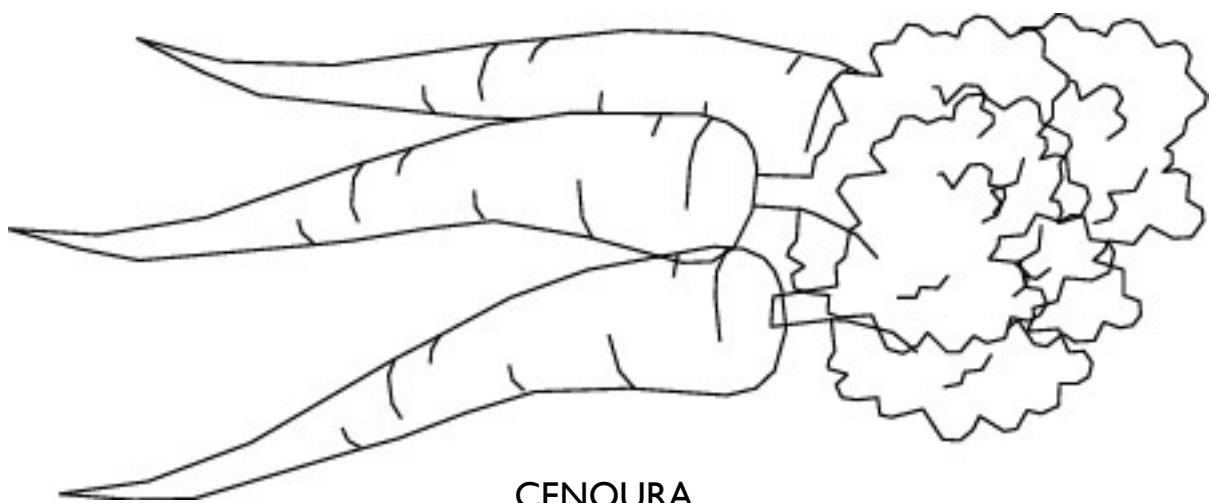


PIZZA

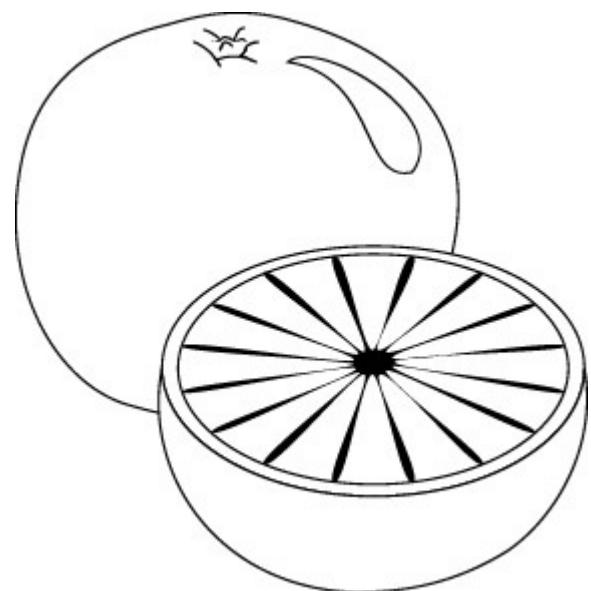


BRÓCOLIS

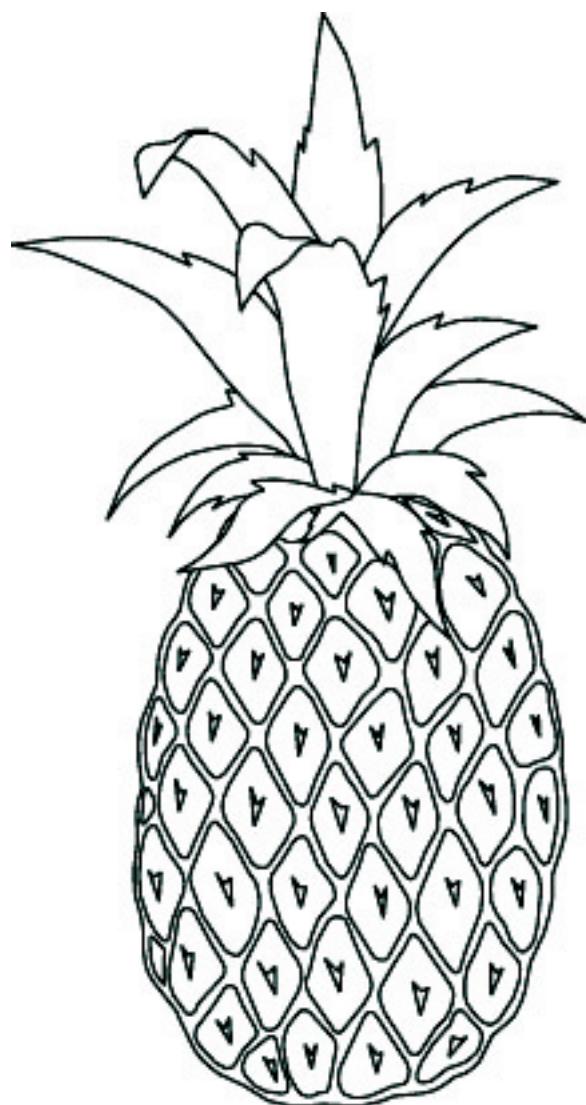
## grupo das frutas e hortaliças



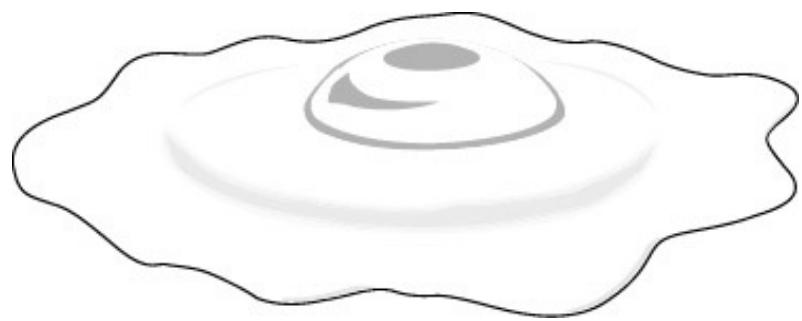
CENOURA



LARANJA

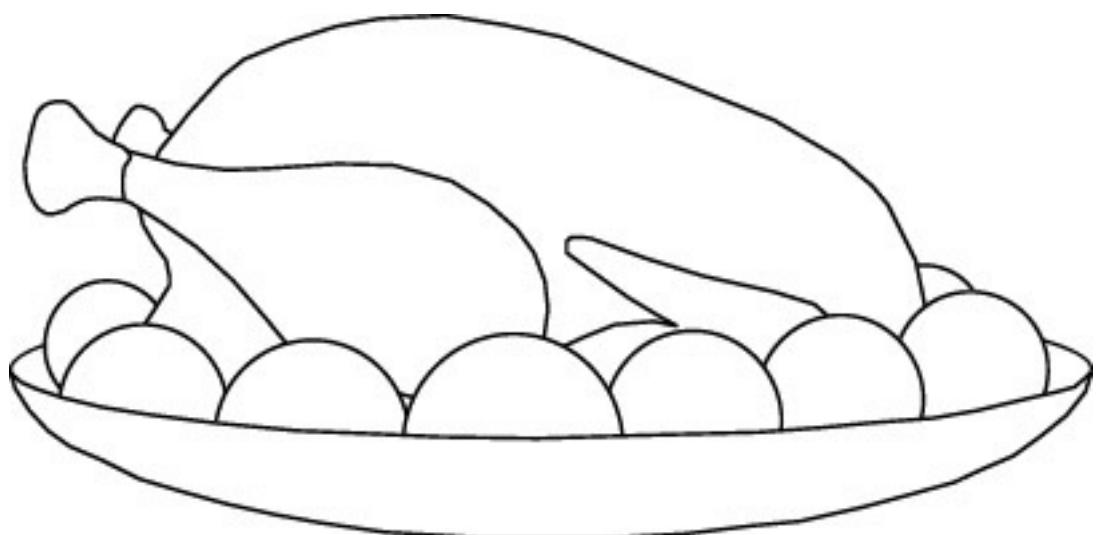


ABACAXI

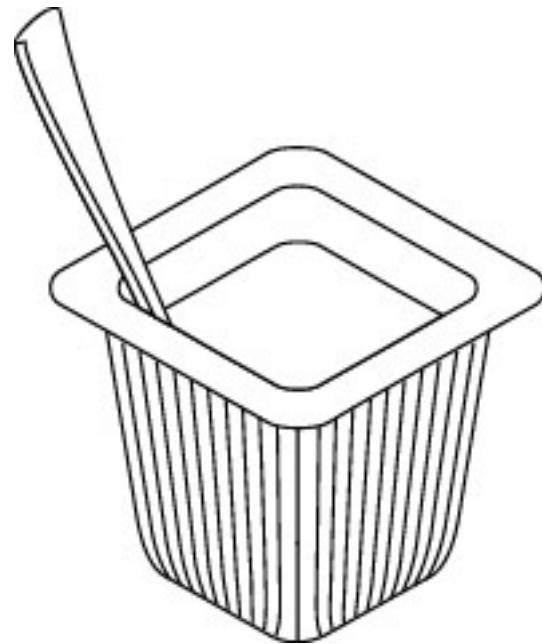


OVO

## grupo das carnes e ovos



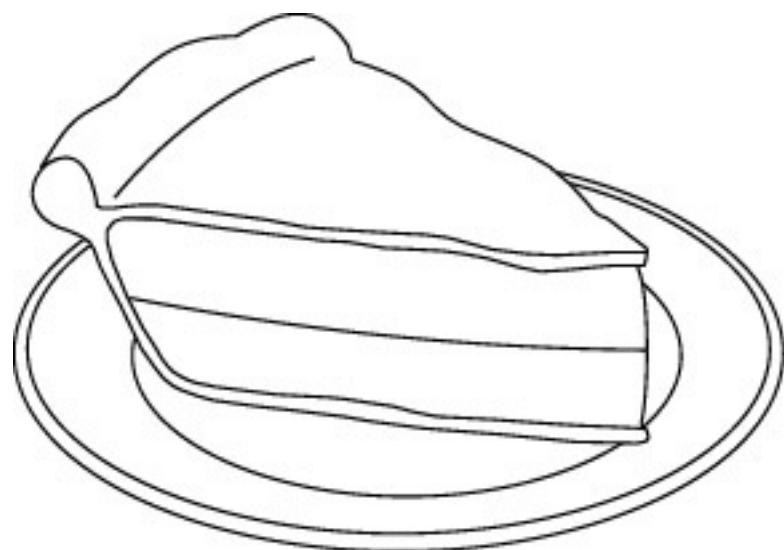
FRANGO



IOGURTE

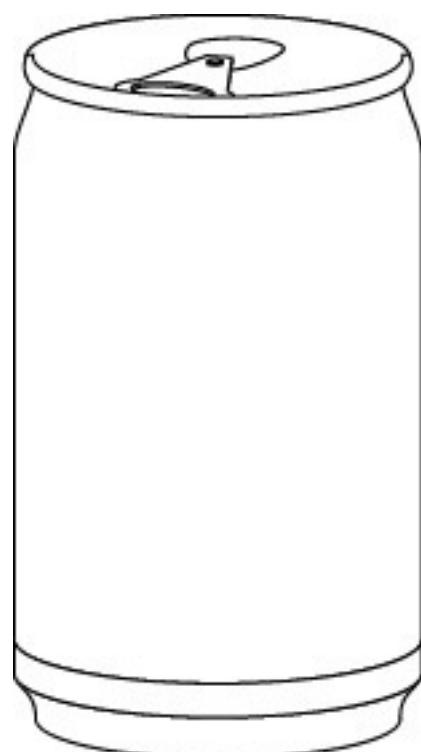
## grupo do leite e derivados





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 ovos?
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 aí 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?

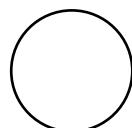
1.O lado que não foi mordido / 2. Melancia / 3. Pegava de sua pata / 4. O pão / 5. O mel / 6. O milho verde em espiga / 7. Bananeira / 8. Marmelo / 9. Laranja / 10. Biscoito / 11. Alho / 12. O cogumelo / 13. Queijo / 14. O milho / 15. O cajú / 16. A amora(aroma) / 17. O coco / 18. Amendoim / 19. Pimenta / 20. A cebola.

# charadas

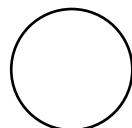
Coloque as letras nos lugares certos e descubra a charada:

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

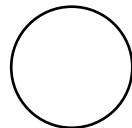
A



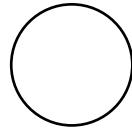
C



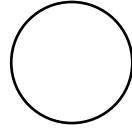
A



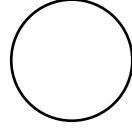
I



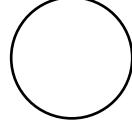
A



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

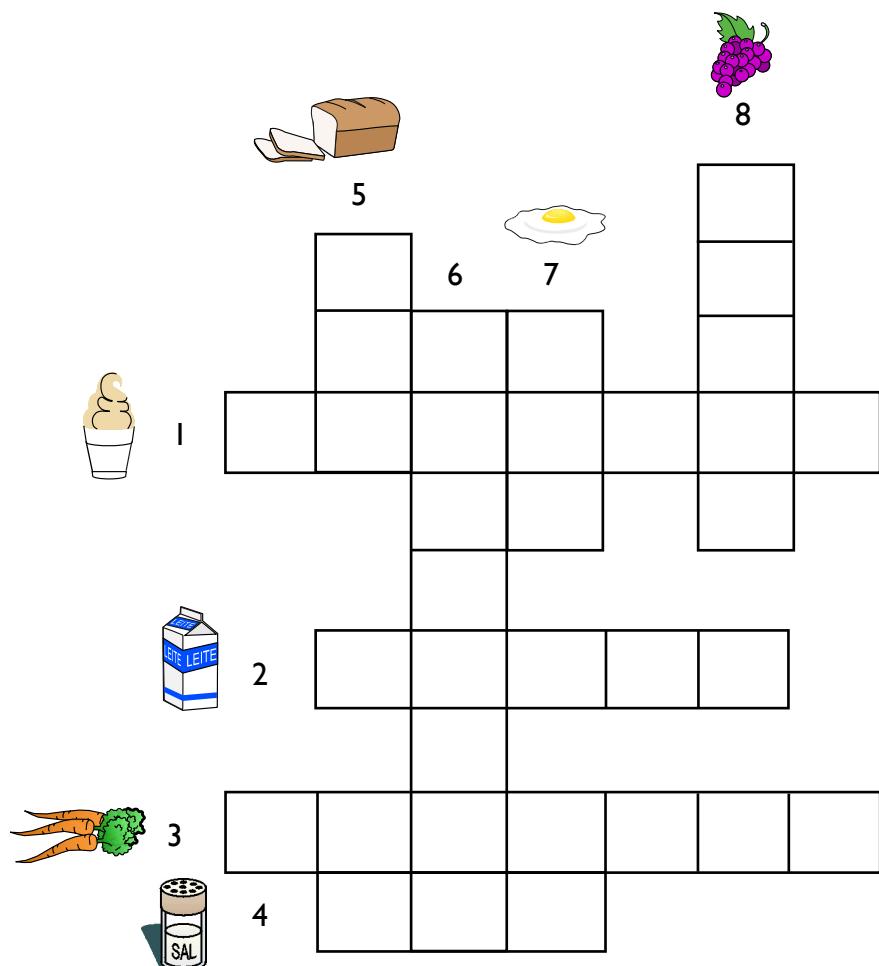


ovo



leite

# palavras cruzadas



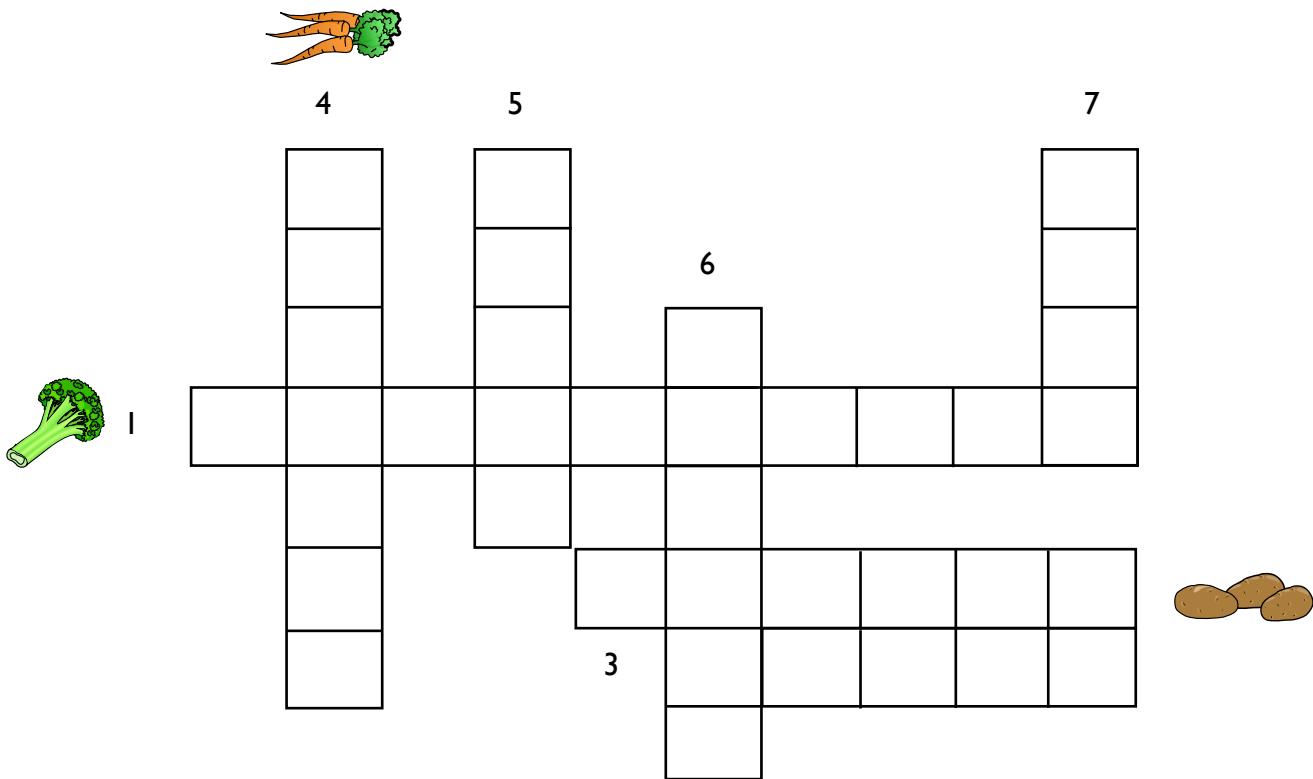
## HORIZONTAL

1. A criançada adora tomá-lo em dias quentes. Está localizado no topo da pirâmide. Deve ser consumido com moderação.
2. A criançada 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.

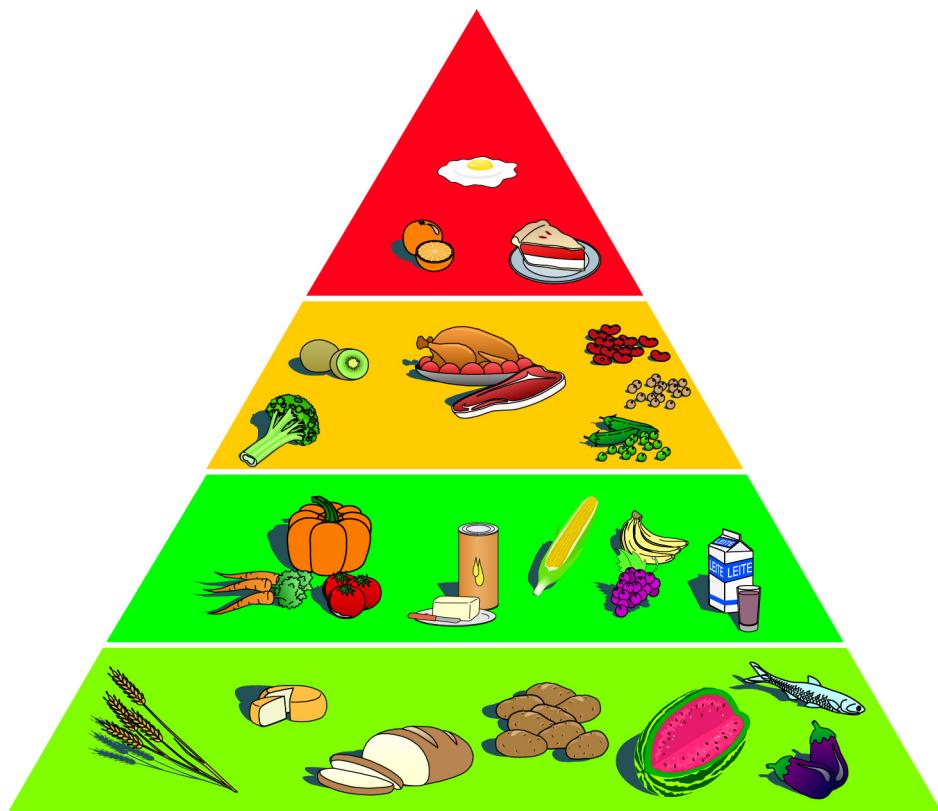
## VERTICAL

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?



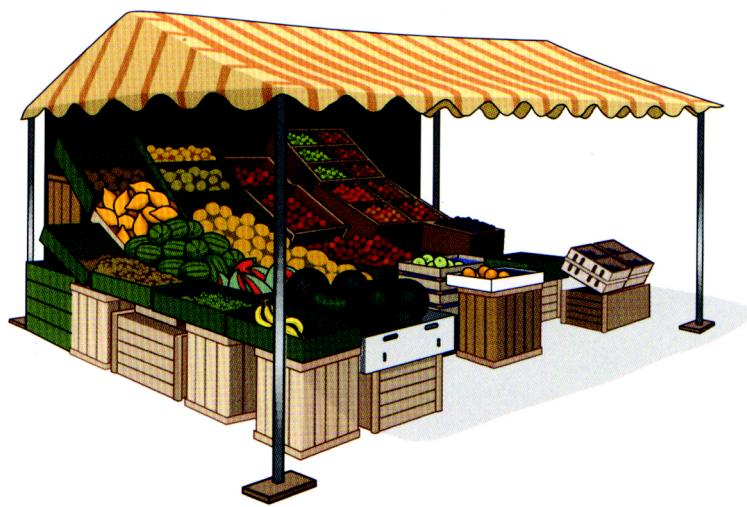
# jogo dos erros

## a feirinha

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

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

A



B

