

PROJETO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

2º ANO



PROF.^a: _____

ALUNO: _____

PIRÂMIDE ALIMENTAR

ATIVIDADE – 1

PINTE A PIRAMIDE ALIMENTAR



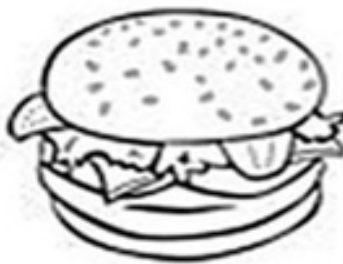
Beba 2 litros de água por dia.

ATIVIDADE - 2

Você sabia que uma alimentação saudável previne várias doenças, ajuda a melhorar o humor, além de te dar força e energia para brincar o dia todo?

Por isso é muito importante comer frutas, legumes e verduras.

Pinte abaixo somente os alimentos saudáveis e faça um "X" no alimentos não saudáveis



OS ALIMENTOS

Vamos aprender agora um pouquinho de tudo aquilo que nos faz crescer fortes e saudáveis. São os grupos de alimentos, que estão divididos em três:

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

São esses alimentos que nos dão energia e força para estudar, correr, brincar e fazer tudo aquilo de que gostamos.

Cerais e seus derivados:



arroz
milho
trigo
aveia, etc.



Os feculentos:



batata
mandioca
inhame, etc.



As gorduras:

Origem animal (banha, manteiga, etc.)

Origem vegetal (óleo de milho, soja, canola, girassol, etc.)

O açúcar:



balas
chocolates
doces
sorvetes
biscoitos
refrigerantes, etc.



ATIVIDADE - 4

COM AJUDA DO(A) PROFESSOR(A), ESCREVA O NOME DAS FRUTAS.

AS FRUTAS SÃO ALIMENTOS SAUDÁVEIS QUE AJUDAM EM NOSSO DESENVOLVIMENTO.











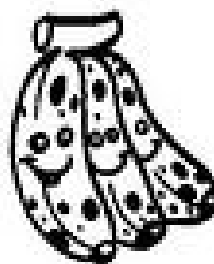
ALIMENTOS REGULADORES

Ajudam no bom funcionamento do organismo, evitam muitas doenças e fazem crescer. São os alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e fibras. Encontramos esses alimentos nas:

Frutas:



laranja
maçã
banana, etc.



Verduras:



alface
repolho
couve, etc.



Legumes:

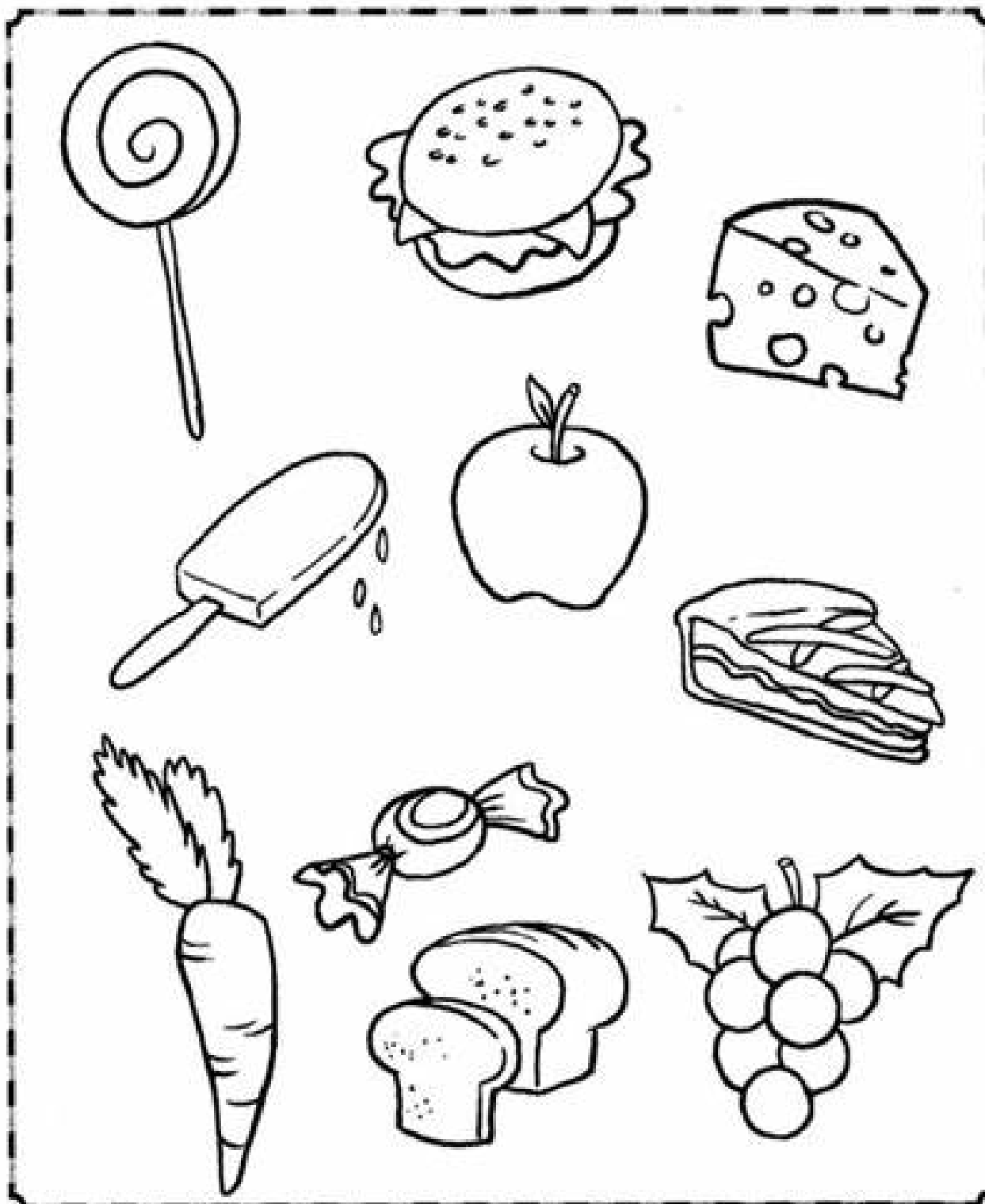


cenoura
abobrinha
berinjela, etc.



ATIVIDADE - 6

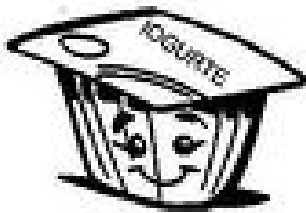
RISQUE DE VERDE OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS E CIRCULE DE VERMELHO OS ALIMENTOS QUE NÃO FAZEM BEM PARA A SAÚDE QUANDO CONSUMIDOS EM EXCESSO.



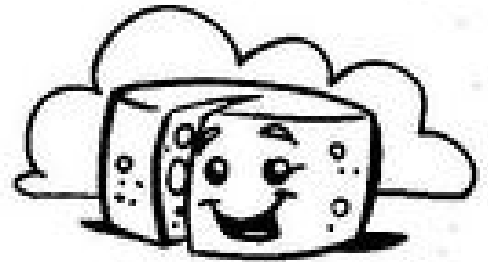
ALIMENTOS CONSTRUTORES

Constroem nosso corpo por serem ricos em proteínas.
São encontrados nos seguintes alimentos:

Leites e derivados:



queijos
iogurtes
requeijão
manteiga, etc.



Leguminosas secas:



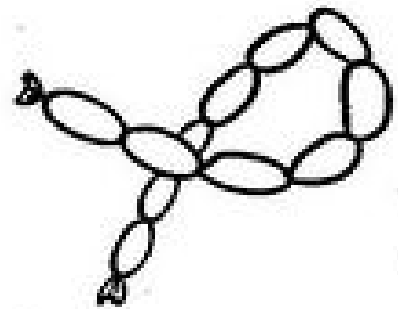
feijão
lentilha
soja
ervilha, etc.



Carnes e derivados:



peixe
lingüiça
presunto, etc.



Ovos:

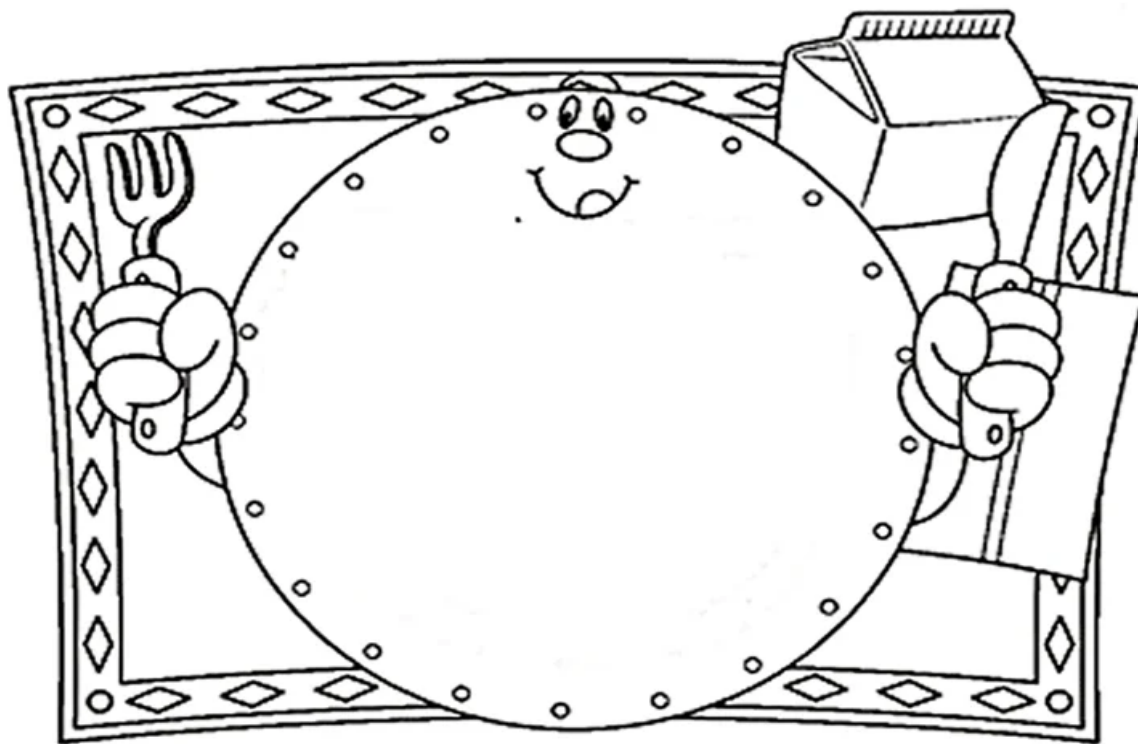


bolo
pudim, etc.



ATIVIDADE - 8

Desenhe a comida que você mais gosta no prato.



Pinte os alimentos que você mais gosta.



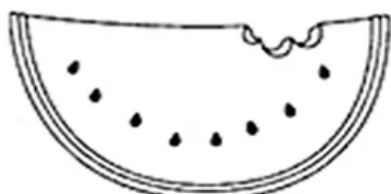
MAÇÃ



TORTA



PEIXE























MELANCIA























UVA

ATIVIDADE - 9

DESCUBRA OS NÚMEROS QUE ESTÃO NO LUGAR DOS SÍMBOLOS.

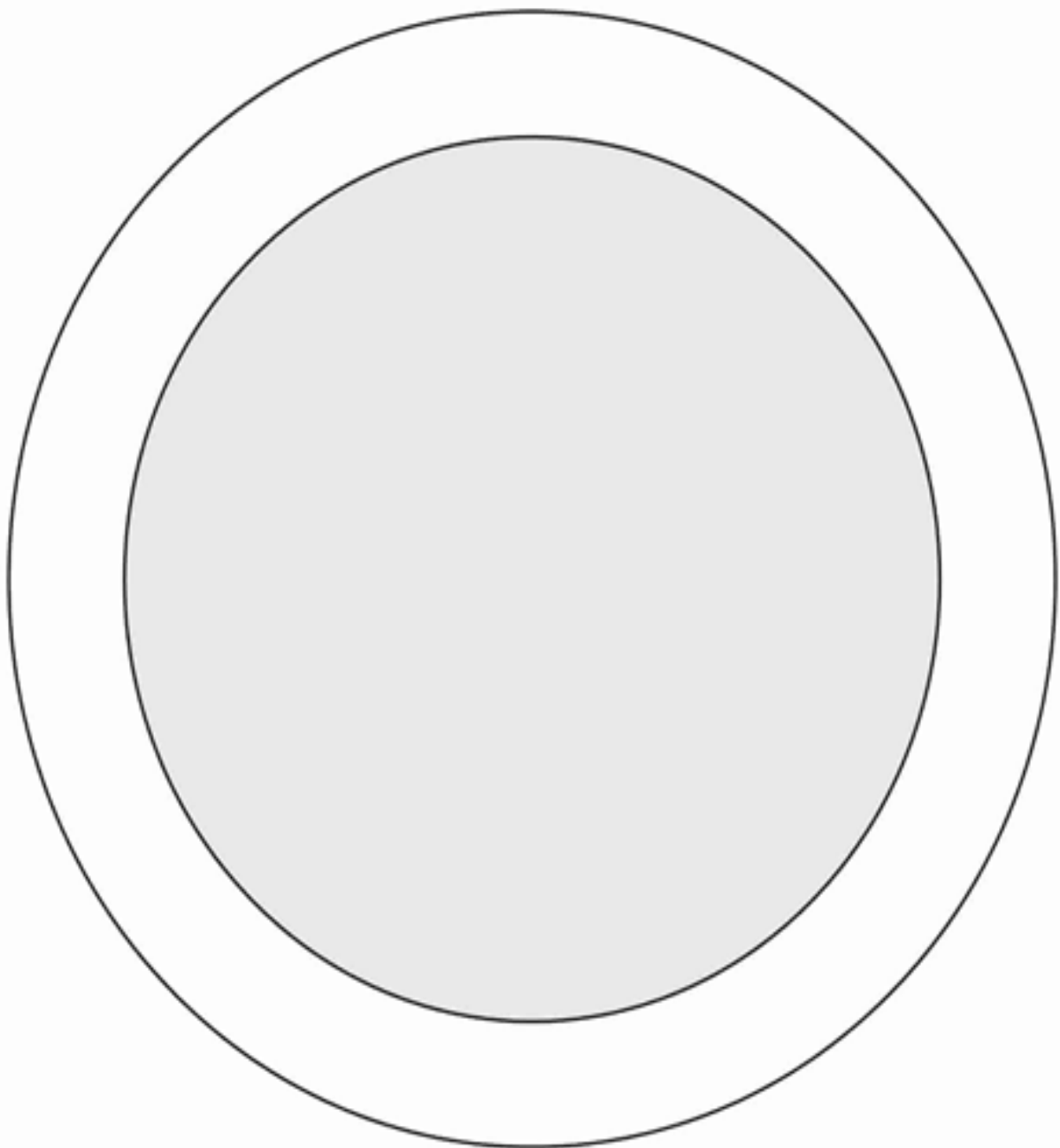
1	2	3		5			8		
11			14		16	17		19	20
21		23		25	26		28		30
31	32		34	35		37		39	40
41	42	43			46			49	50

	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>

ATIVIDADE - 10

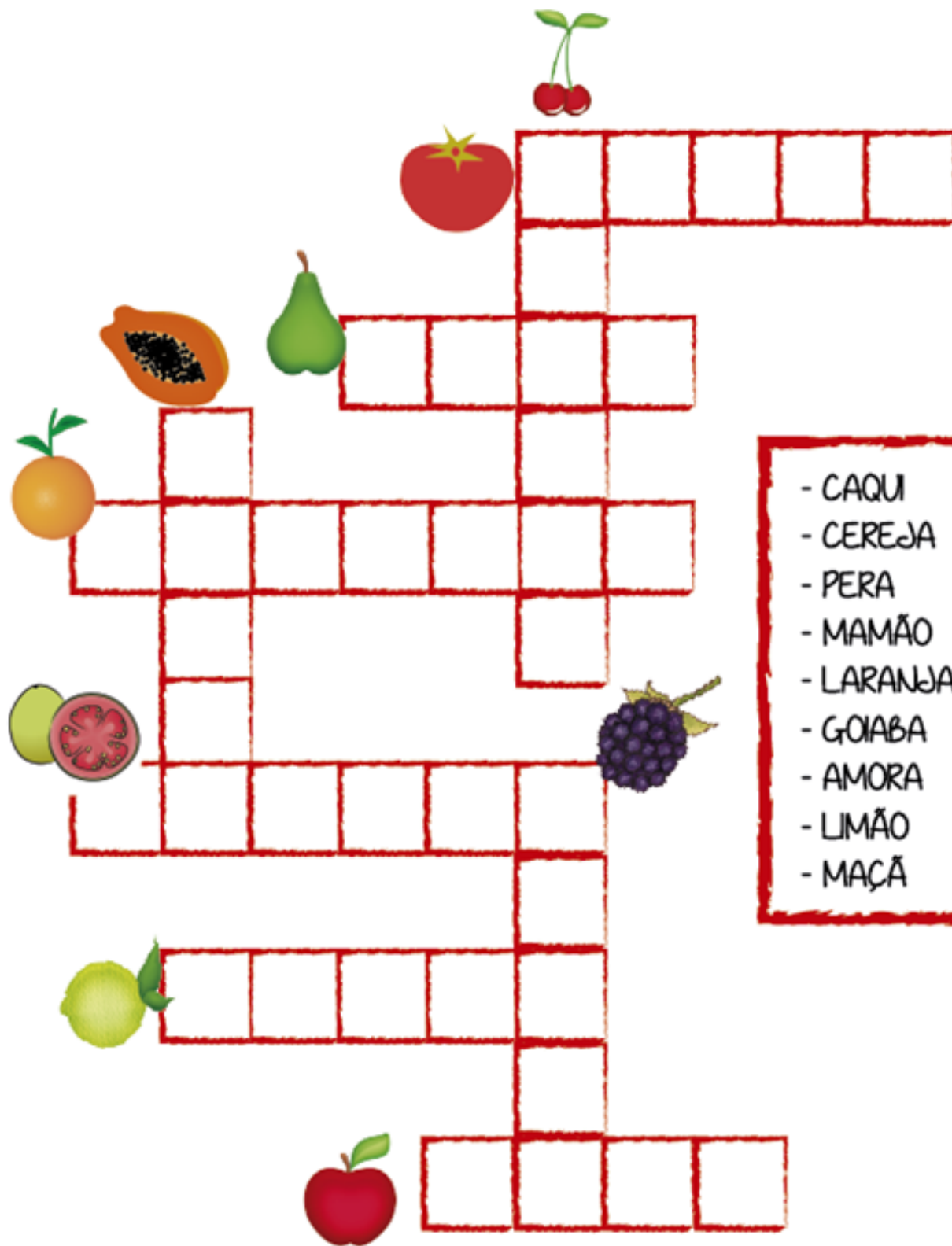
UMA CRIANÇA DEVE TER ACESSO A ALIMENTOS VARIADOS.
ESSES ALIMENTOS VARIADOS DEVEM SER DISTRIBUÍDOS EM
TRÊS REFEIÇÕES E DOIS LANCHES POR DIA.
É IMPORTANTE COMER DEVAGAR E MASTIGAR BEM OS ALIMENTOS.

DESENHE NO PRATO OS ALIMENTOS QUE VOCÊ MAIS GOSTA.



ATIVIDADE - 12

CRUZADINHA




- CAQUI
- CEREJA
- PERA
- MAMÃO
- LARANJA
- GOIABA
- AMORA
- LIMÃO
- MAÇÃ


CARDÁPIO SAUDÁVEL

Para mantermos o bom funcionamento de todos os sistemas do nosso corpo, é preciso manter hábitos saudáveis de alimentação, praticar esportes regularmente, dormir pelo menos oito horas todas as noites e cuidar da higiene pessoal. Com as informações que você já tem, anote na tabela o que você deveria comer em cada refeição para manter uma dieta equilibrada e saudável.


Café da manhã




Lanche da manhã



Almoço



Lanche da tarde



Jantar



ATIVIDADE - 14

VAMOS PINTAR A RODA DOS ALIMENTOS E CONHECER A QUANTIA DE ALIMENTOS DEVEMOS COMER?



ATIVIDADE - 15

CAÇA PALAVRAS.

ENCONTRE E PINTE COM CORES DIFERENTES OS NOMES DE LEGUMES E VERDURAS:



- | | |
|-------------|------------|
| • NABO | • AGRIÃO |
| • ABÓBORA | • ALFACE |
| • RABANETE | • COUVE |
| • BETERRABA | • MOSTARDA |
| • BERINJELA | • REPOLHO |

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