

Projeto Boa Alimentação

Eu me lembrei de uma bela historinha, o Lobo Mau depois de anos perseguindo a chapeuzinho, percebeu a maldade que fazia após a lição do caçador, e agora mais velho e experiente arrependido das maldades, ele ensina as crianças a cuidar da alimentação para ter muita saúde!

Então vamos conhecer a história?

Clique na imagem abaixo, e após em abrir, para ela abra no youtube!



Atividades sobre a historinha:

Dicas do Lobo incrivelmente bom:





Lobo é tão querido, que desenhou a pirâmide alimentar para ensinar a vovó, vamos conversar sobre ela? E vamos ajudar o lobo deixando bem colorida:



6-11 Porcões de Pão, Cereais, Arroz e Macarrão

Beba 2 litros de agua por dia.

Dicas do Lobo incrivelmente bom:





VEGETAIS COMO LEGUMES, VERDURAS E HORTALIÇAS SÃO ALIMENTOS SAUDÁVEIS. ENCONTRE NESTE DIAGRAMA OS NOMES DE ALGUNS DELES.











ABÓBORA



COUVE



AGRIÃO

Е	М	1	R	н	0	F	D	S	F	А	О
G	А	F	Е	S	Р	1	Ν	А	F	R	Е
С	G	Е	Р	L	Α	_	М	٦	F	В	Z
Α	R	1	0	Т	s	J	В	F	D	к	0
В	1	٧	L	М	Ν	Ε	Α	Α	D	D	U
Α	Ā	W	н	Υ	Ν	0	Х	С	J	D	Я
Т	0	U	0	R	1	0	Е	E	D	_	Α
Α	В	Ó	В	0	R	Α	М	>	М	7	Ш
Т	С	Α	Т	С	Н	U	С	Н	U	D	В
Α	S	F	М	S	1	С	0	U	٧	Е	Т
٧	С	В	Е	R	1	Ν	J	Е	L	А	С



BAJATA



CENOURA CHUCHU



BERINJELA



ESPINAFRE

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O LOBO BOM SEPAROU ALGUMAS FRUTAS PARA SUA SOBREMESA. LEIA O NOME DAS FRUTAS E ESCREVA EM ORDEM ALFABÉTICA NA COLUNA AO LADO.



Pêssego



Abacaxi



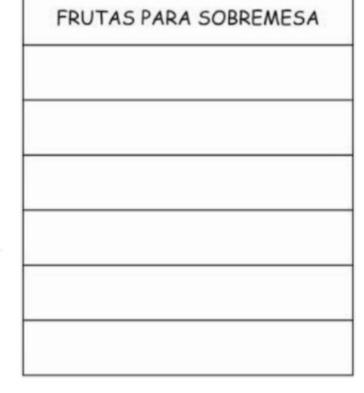
Morango



Melancia



Banana





CARDÁPIO SAUDÁVEL



Cardápio saudável para nossas crianças. Bom apetite!

Café da manhã

2 fatias de pão integral com 1 colher de requijão

1 fruta

1 suco natural





Lanche

1 fruta + barrinha de cereal ou

1 fruta+ 1 logurte

Almoço

1 tipo de carboidrato (arroz, de preferência o integral)

1 tipo de grãos (feijão, grão de bico, ervilha ou lentilha)

1 tipo de proteína (frango, carne bovina, ovo ou peixe)

Verduras e legumes à vontade





Sobremesa

1 fruta

Lanche da tarde

1 fruta + barrinha de cereal





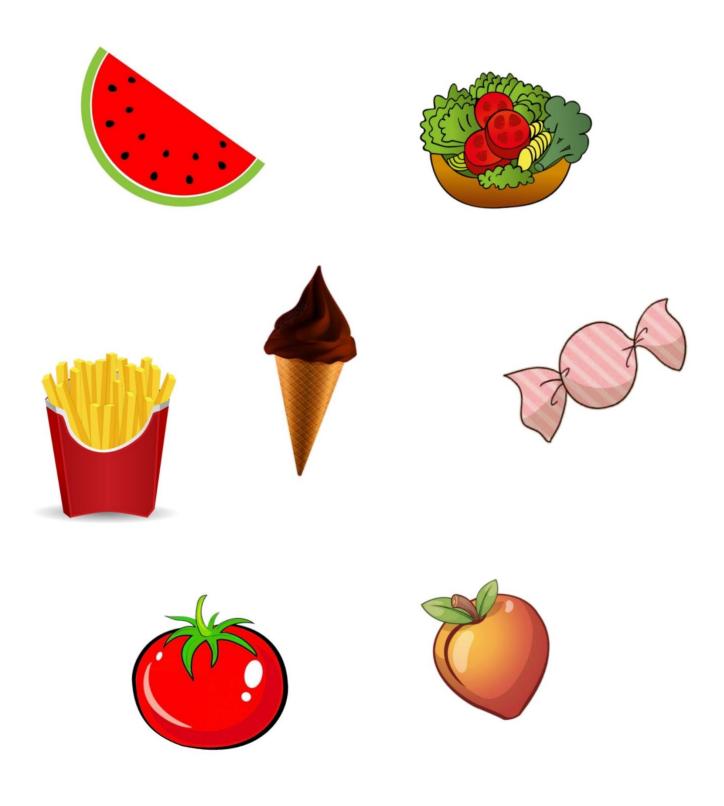


Vamos ajudar a Chapeuzinho Vermelho a separar alimentos para vovó:

Alimentos saudáváveis

Alimentos não saudáveis

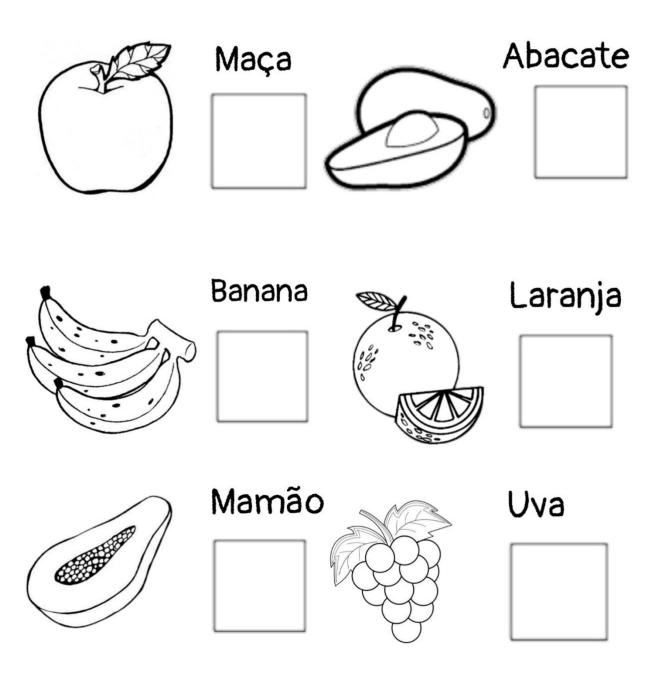
Recorte e cole:

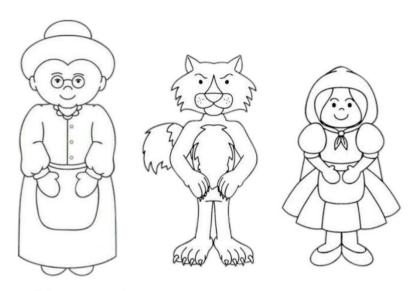


ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

AS FRUTAS SÃO PEÇAS FUNDAMENTAIS NUMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DEVEM SER CONSUMIDAS DIARIAMENTE. ELAS FORNECEM VITAMINAS, MINERAIS E DIFERENTES FIBRAS ALIMENTARES. PARA VOVÓ TER SAÚDE ELA PASSOU A COMER FRUTAS

CONTE QUANTAS LETRAS TEM CADA PALAVRA E REGISTRE NOS QUADRADINHOS.





Quais alimentos o Lobo ensinou a vovó se alimentar de forma saudável?