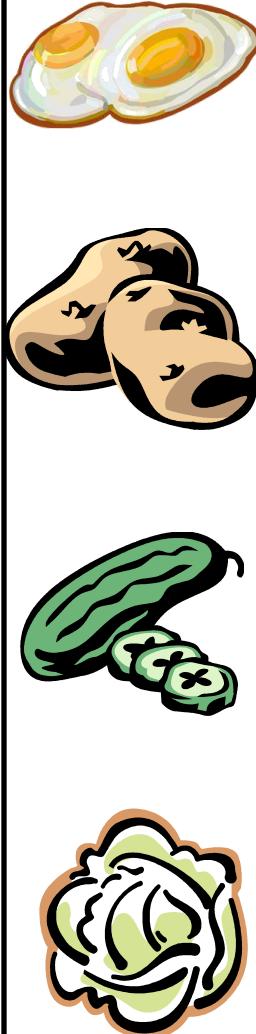
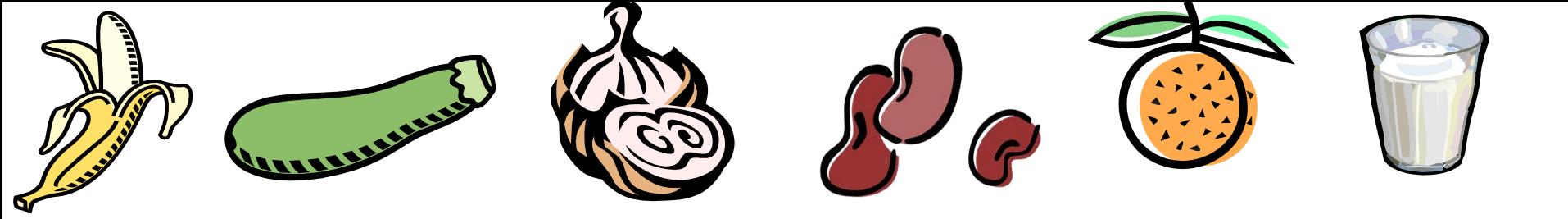




Brincar e aprender com os alimentos

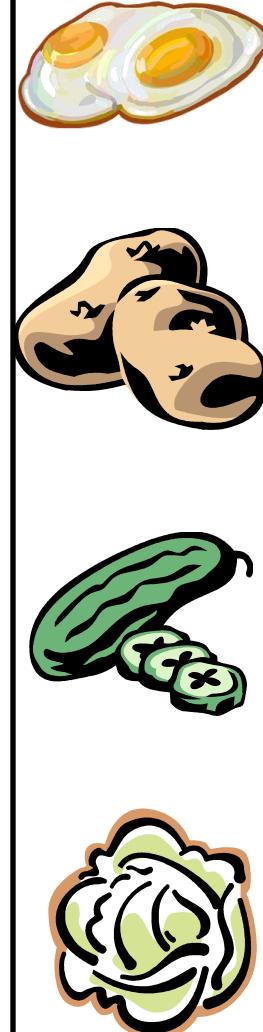




Introdução

A Associação Portuguesa dos Nutricionistas, criou este conjunto de jogos didácticos, destinado a crianças, porque considera que a aprendizagem e modulação dos hábitos alimentares deve ser estimulada já nestas idades. A escola é um local de eleição para o contacto com a criança e o professor é um agente muito importante na educação alimentar.

**Alexandra Bento
Presidente da
Associação Portuguesa dos Nutricionistas**



Procura palavras

Encontra 4 das frutas que devem estar na tua alimentação.

V	R	H	F	A	S	K	B	D	P
A	G	E	T	E	A	O	Q	A	O
H	E	U	J	I	U	P	E	S	I
R	Y	M	A	Ç	Ã	D	F	P	E
E	A	Ø	Ç	Ø	P	I	B	J	Ø
R	T	H	N	J	U	M	A	Y	E
Ø	A	R	F	C	X	S	N	A	T
I	P	Ê	R	A	Q	W	A	M	N
Y	B	E	Q	F	A	A	N	I	B
H	L	A	R	A	N	J	A	E	A
V	T	I	E	P	K	Z	A	A	V

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Procura palavras

Encontra 4 dos hortícolas que devem estar na tua alimentação.

V	C	H	F	A	S	K	B	D	P
A	E	E	T	E	C	O	U	V	E
H	N	U	J	I	U	P	E	S	I
R	O	M	B	Ç	Q	D	F	P	E
E	U	O	R	T	O	M	A	T	E
R	R	H	Ó	J	U	M	O	Y	E
O	A	R	C	C	X	S	P	A	T
I	P	U	O	A	Q	W	A	M	N
Y	B	E	L	F	A	A	Y	I	B
H	L	Y	O	A	N	I	J	E	A
V	T	I	E	P	K	Z	A	A	V

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Quem sou eu???

Tenho forma redonda, a minha mãe é a terra. Sou verde por fora, por dentro sou vermelha e tenho sardas pretas.

Quem sou eu? _____

Caio das árvores no Outono e a minha roupa pica. Sou famosa no dia de S.Martinho.

Quem sou eu? _____

Sou feito a partir do trigo com a ajuda da farinha e do fermento.

Quem sou eu? _____

Posso ser vermelho, branco, verde ou preto e tenho forma de rim.

Quem sou eu? _____

Quem sou eu???

A minha cor é cor-de-laranja, faço deliciosas sopas e sou a carruagem da Cinderela.

Quem sou eu? _____

Nasço nas nascentes, sou o centro da Roda dos Alimentos e sou a melhor escolha para quando se tem sede.

Quem sou eu? _____

Sou um derivado do leite, e podem-me beber ou comer à colher.

Quem sou eu? _____

Completa os espaços!

M _ ç _ (fruta)	F _ _ n _ o (carne)
_ b a _ _ t _ (fruta)	Á g _ _ (bebida)
L _ _ t _ (lacticínio)	_ i _ _ o (cereal)
F _ i _ ã _ (leguminosa)	C _ r _ _ a u (peixe)
_ e _ _ u _ a (legume)	_ o _ u r _ e (lacticínio)
_ e _ ú (carne)	_ a _ a _ j _ (fruta)
_ _ b _ l a (legume)	A _ r _ z (cereal)
S _ r _ i _ h a (peixe)	T _ _ g o (cereal)
_ l f _ _ e (legume)	E _ _ i _ h a s (leguminosa)
_ r ó _ u _ _ s (legume)	A _ a _ _ x i (fruta)

Liga cada letra ao seu número correspondente!

Grupos da Roda dos Alimentos:

A- Fruta 1 2 14

B- Leguminosas 5 18

C- Hortícolas 3 4 6

D- Lacticínios 15 16 20

E- Carne, pescado e ovos 7 8 9

F- Gorduras 13 17

G- Cereais, derivados e Tubérculos

10 11 12 19

Alimentos:

1- Pêra

2- Abacaxi

3- Alface

4- Couve lombarda

5- Ervilhas

6- Pimento

7- Linguado

8- Salmão

9- Atum

10- Massa

11- Pão

12- Arroz

13- Margarina

14- Maracujá

15- Leite

16- Queijo

17- Azeite

18- Feijão

19- Batata

20- Iogurte

Dá-me cor!



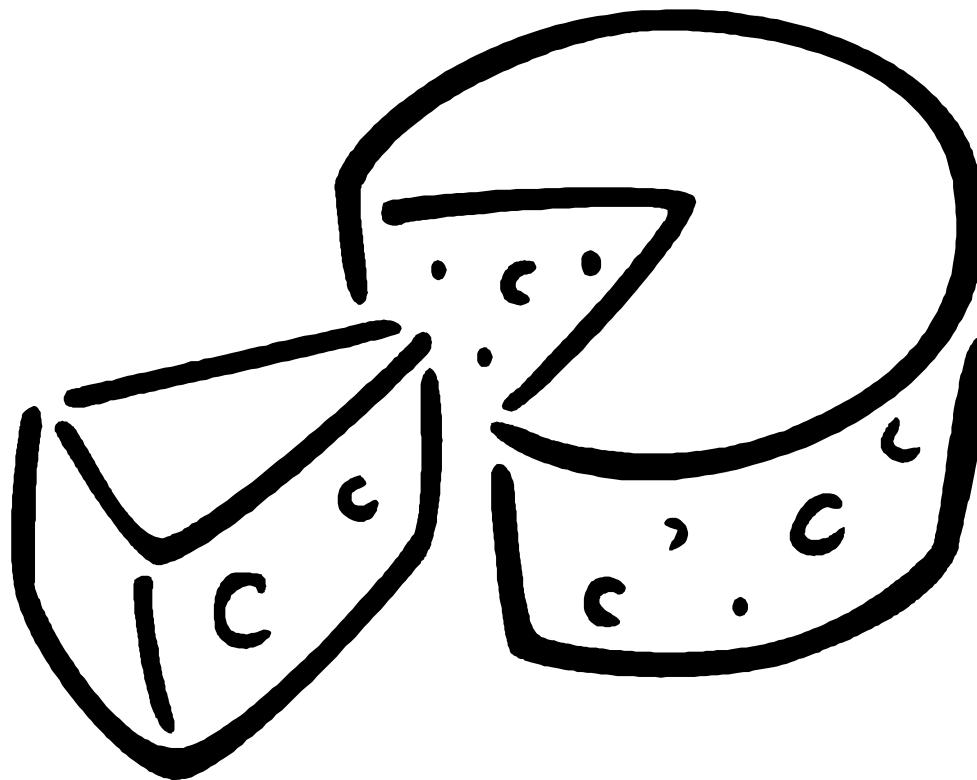
Dá-me cor!



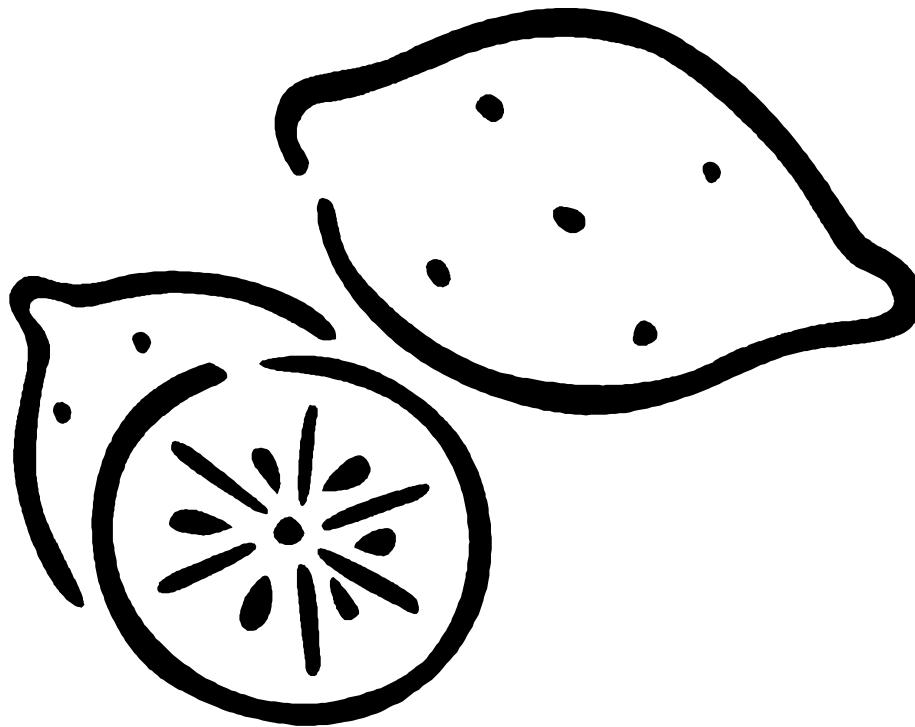
Dá-me cor!



Dá-me cor!



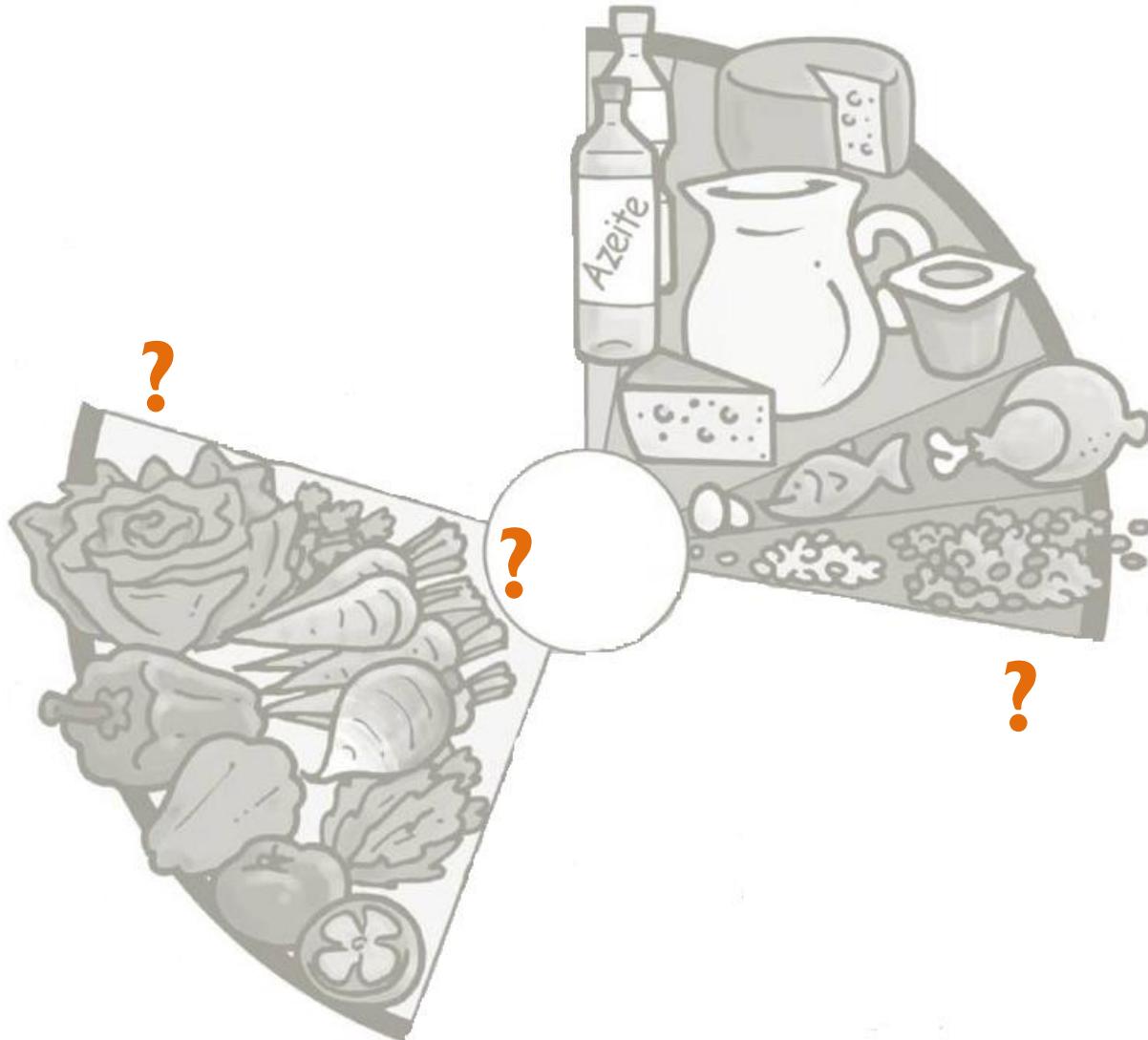
Dá-me cor!



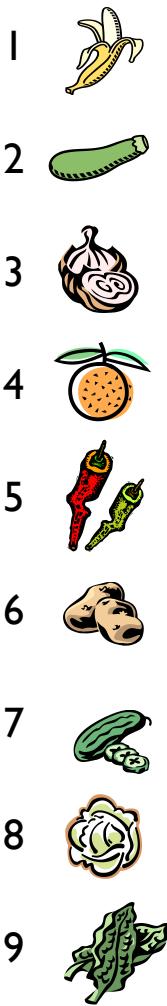
Dá-me cor!



Descobre quais os grupos ou alimentos em falta e desenha-os!

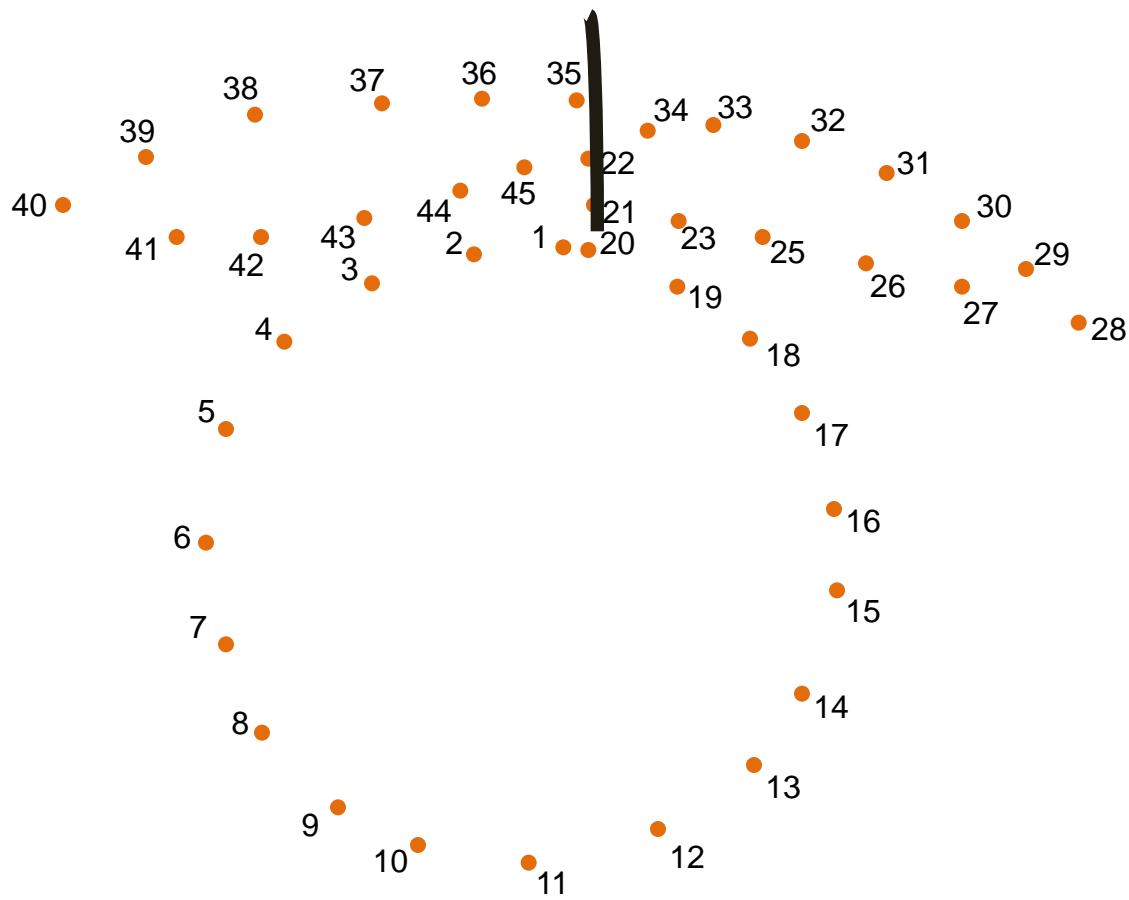


Resolve o Sudoku dos alimentos!



	Red chili pepper	Potato	Garlic	Cabbage	Orange		Green leafy vegetable	Zucchini
1	Banana	Cucumber	Garlic	Potato	Orange	Zucchini	Green leafy vegetable	Red chili pepper
2	Zucchini	Green leafy vegetable		Potato	Garlic	Orange	Banana	Red chili pepper
3	Garlic		Zucchini	Cucumber	Red chili pepper		Potato	Garlic
4	Orange	Garlic		Zucchini	Cabbage	Red chili pepper	Banana	Potato
5	Red chili pepper	Zucchini	Red chili pepper	Cucumber	Banana	Potato	Garlic	Cabbage
6	Potato	Cabbage	Banana	Orange		Garlic	Red chili pepper	Green leafy vegetable
7	Cucumber	Potato	Banana	Red chili pepper	Orange	Zucchini	Garlic	Cabbage
8	Cabbage	Cabbage	Green leafy vegetable		Potato	Zucchini	Orange	Zucchini
9	Green leafy vegetable	Cucumber		Garlic	Zucchini	Cabbage	Potato	Banana

Descobre o alimento escondido e pinta a imagem !



E não te esqueças...

Faz actividade física todos os dias!



Nunca te esqueças de tomar o pequeno-almoço!



Come 1 prato de todos os dias, ao almoço e ao jantar!



Come pelo menos 3 peças de por dia!



Bebe todos os dias!



Evita comer alimentos açucarados...



Deixa-os para os dias de festa!



Soluções...

Busca Palavras

4 Frutas: 1- Maçã 2- Pêra 3- Banana 4- Laranja

4 Vegetais : 1-Brócolo 2- Cenoura 3- Tomate 4- Couve

Quem sou eu

Melancia; Castanha; Pão; Feijão; Abóbora; Água; Iogurte

Completa os espaços

M açã	F rango
Abacate	Á g ua
L eite	m ilho
Feijão	C arapau
C enoura	I ogurte
P erú	L aranja
C ebola	A rroz
S ardinha	T rigo
A lface	E rvilhas
B róculos	A bacaxi

Liga cada letra ao seu número correspondente

A- Fruta 1, 2, 14

B- Leguminosas 5, 18

C- Hortícolas 3, 4, 6

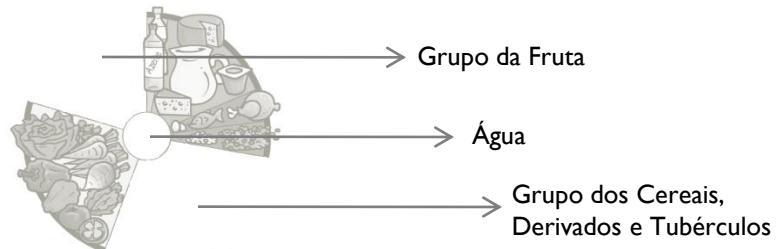
D- Lacticínios 15, 16, 20

E- Carne, pescado e ovos 7, 8, 9,

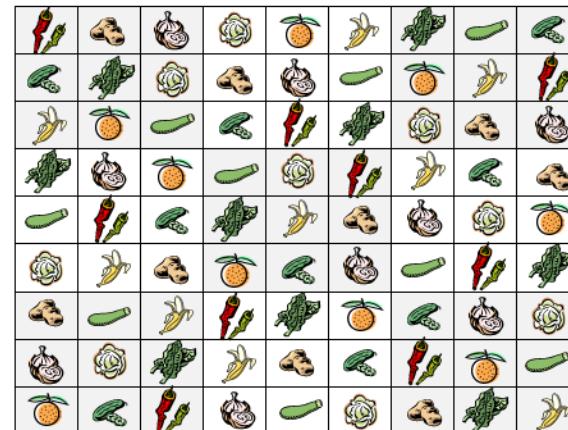
F- Gorduras 13, 17

G- Cereais, derivados e Tubérculos 10, 11, 12, 19

Descobre os alimentos ou grupos em falta



Sudoku



Alimento escondido - Laranja



FICHA TÉCNICA

Título: Brincar e aprender com os alimentos

Direcção Editorial: Alexandra Bento

Concepção: Delphine Dias

Corpo Redactorial: Delphine Dias, Iara Pimenta, Helena Real

Produção Gráfica: Delphine Dias, Iara Pimenta, Helena Real

Imagens: Clipart e “Guia os Alimentos na Roda, Instituto do Consumidor, 2004

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redacção: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

ISBN: 978-989-97370-0-6

Junho de 2011

©APN

