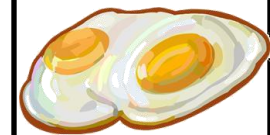
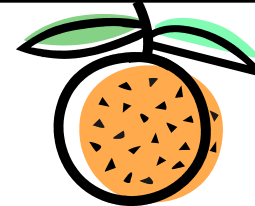
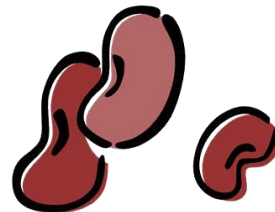
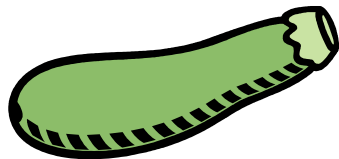
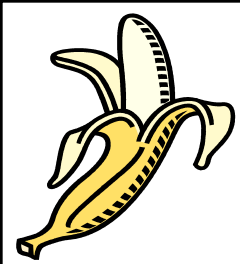


Brincar e aprender com os alimentos

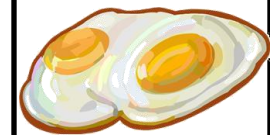




Introdução

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 | O | Ç | O | P | I | B | J | O |
| R | T | H | N | J | U | M | A | Y | E |
| O | 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) | Ç _ 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

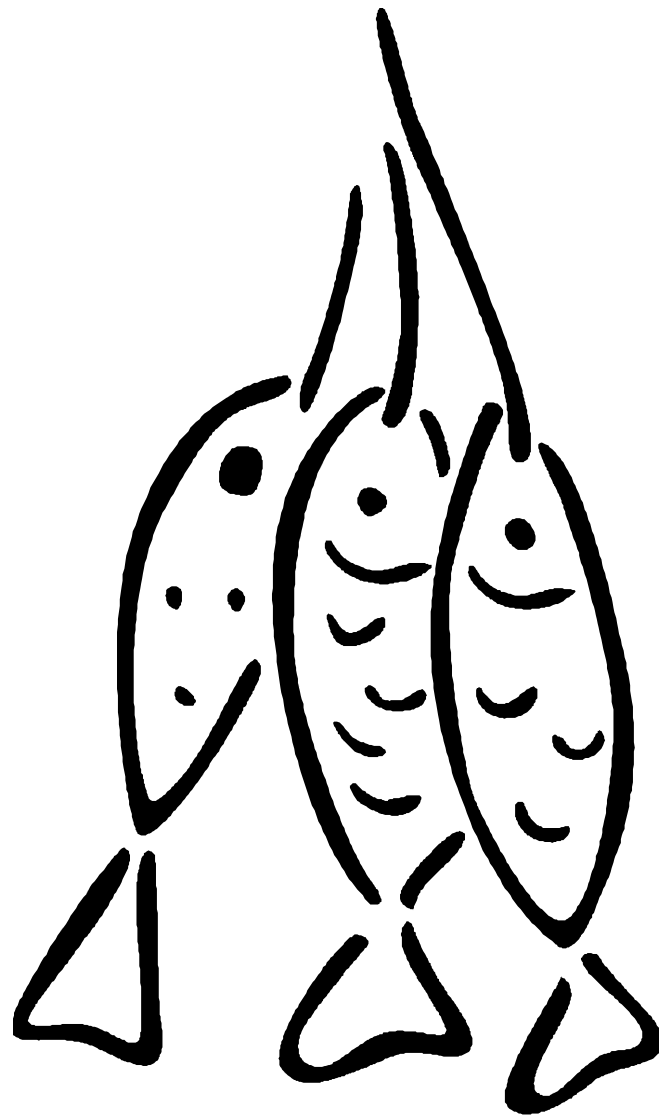
Dá-me cor!



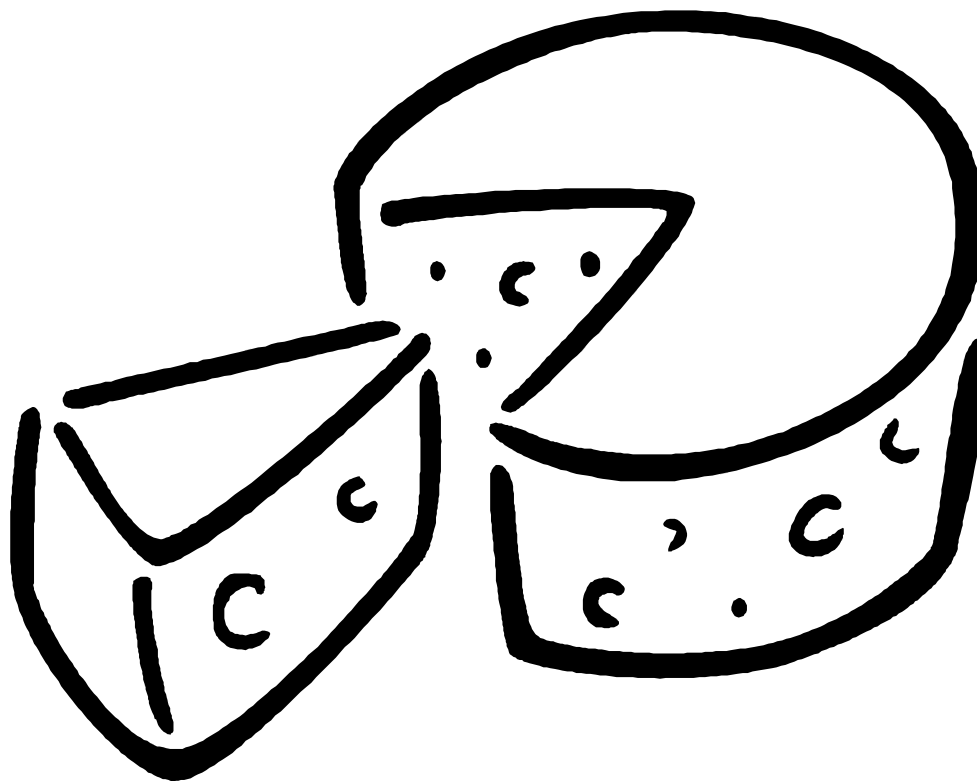
Dá-me cor!



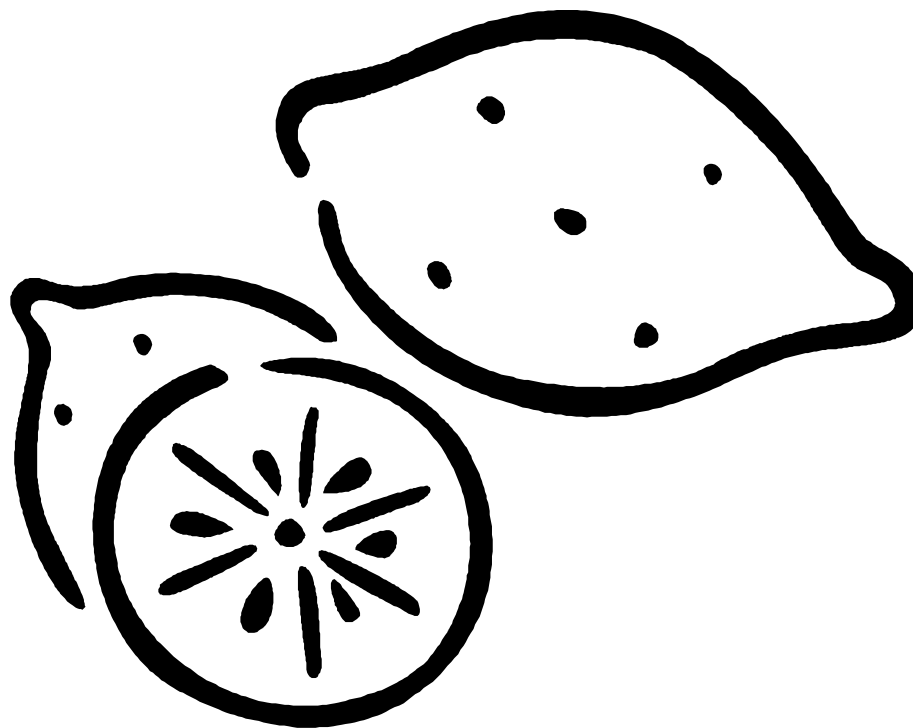
Dá-me cor!



Dá-me cor!



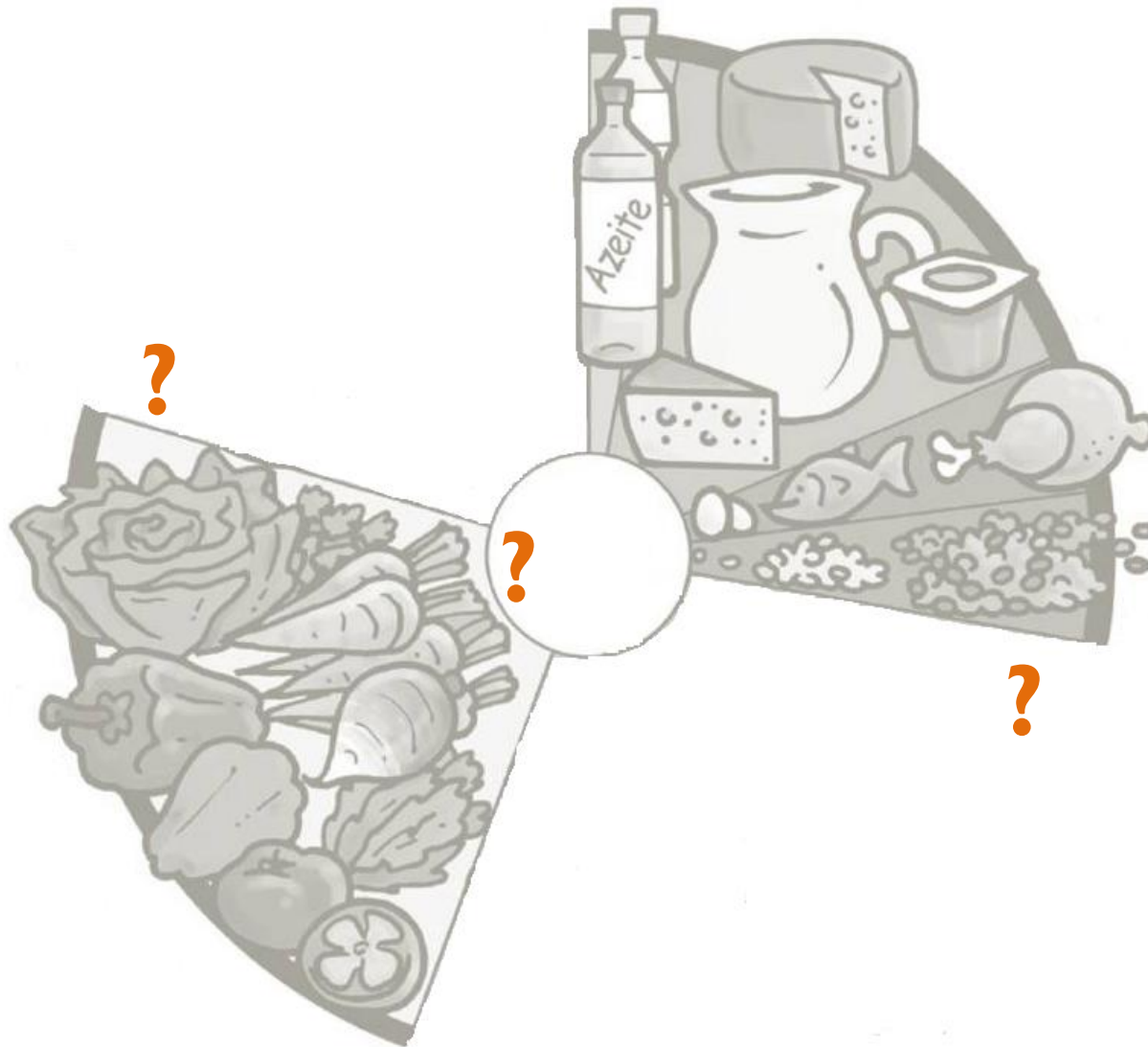
Dá-me cor!



Dá-me cor!
































































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

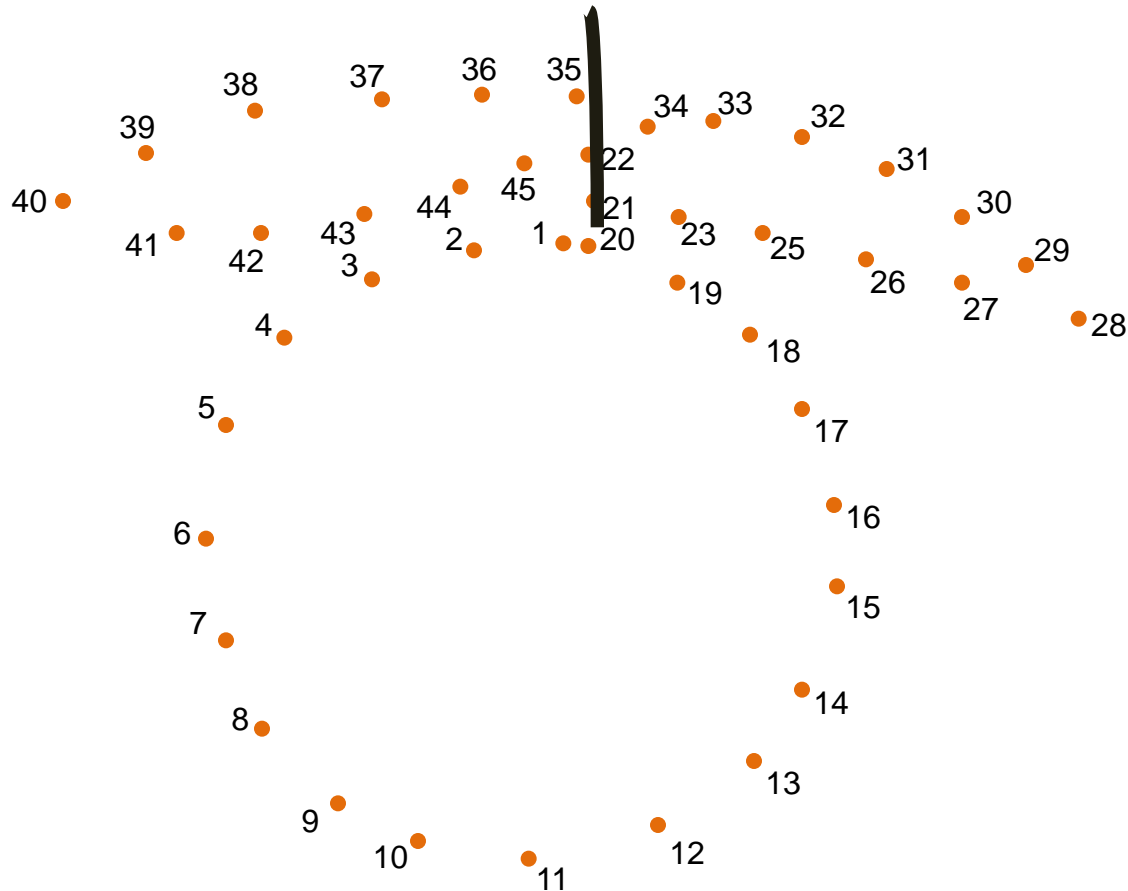


Resolve o Sudoku dos alimentos!



| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  | |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  | | |  |  |
| |  | |  |  |  |  | |  |
|  |  |  | |  |  |  |  | |
|  |  | |  | |  | |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
| |  |  | |  |  | |  |  |
|  |  | |  |  |  |  | |  |

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 a ç ã | F r a n g o |
| A b a c a t e | Á g u a |
| L e i t e | m i l h o |
| F e i j ã o | C a r a p a u |
| C e n o u r a | I o g u r t e |
| P e r ú | L a r a n j a |
| C e b o l a | A r r o z |
| S a r d i n h a | T r i g o |
| A l f a c e | E r v i l h a s |
| B r ó c o l o s | A b a c a x i |

Liga cada letra ao seu número correspondente

A- Fruta 1, 2, 14

B- Leguminosas 5, 18

C- Hortícolas 3, 4, 6

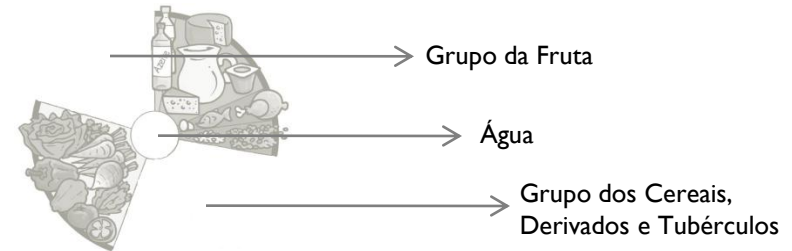
D- Lacticínios 15, 16, 20

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

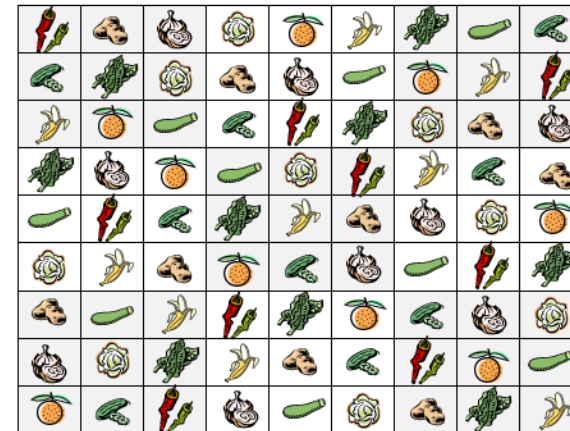
F- Gorduras 13, 17

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

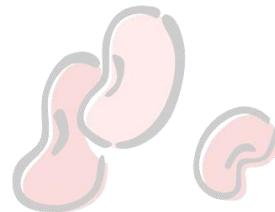
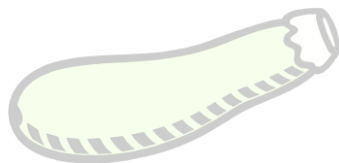
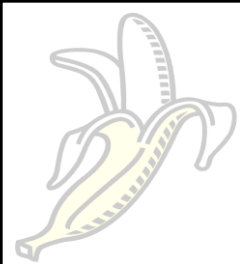
Descobre os alimentos ou grupos em falta



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

