

**Apostila com atividades
lúdicas sobre o tema**

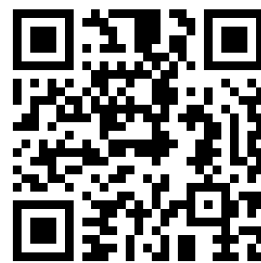
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Educação infantil





ATENÇÃO!



ESSE MATERIAL É FEITO EXCLUSIVAMENTE POR MIM! O MATERIAL É PARA USO EDUCACIONAL E GRATUITO E SOMENTE PODE SER COMPARTILHADO ATRAVÉS DO LINK DESTA POSTAGEM! QUALQUER FORMA DE COPIAR ESSE MATERIAL E COMPARTILHAR EM PDFS OU IMAGENS E SEM CONSENTIMENTO CONSTITUI CRIME, PELA LEI DE DIREITOS AUTORAIS!

QUEM GOSTA DO MATERIAL PODE AJUDAR COMPARTILHANDO OS LINKS DO BLOG E VIA PIX COM QUALQUER VALOR, OBRIGADA A TODOS! CHAVE PIX
CAROLINA.PALHAS@HOTMAIL.COM



[Clique aqui para acessar o meu instagram @carolinapalhas](#)



[Clique aqui para acessar minha loja virtual](#)



[Clique aqui para acessar o meu blog](#)

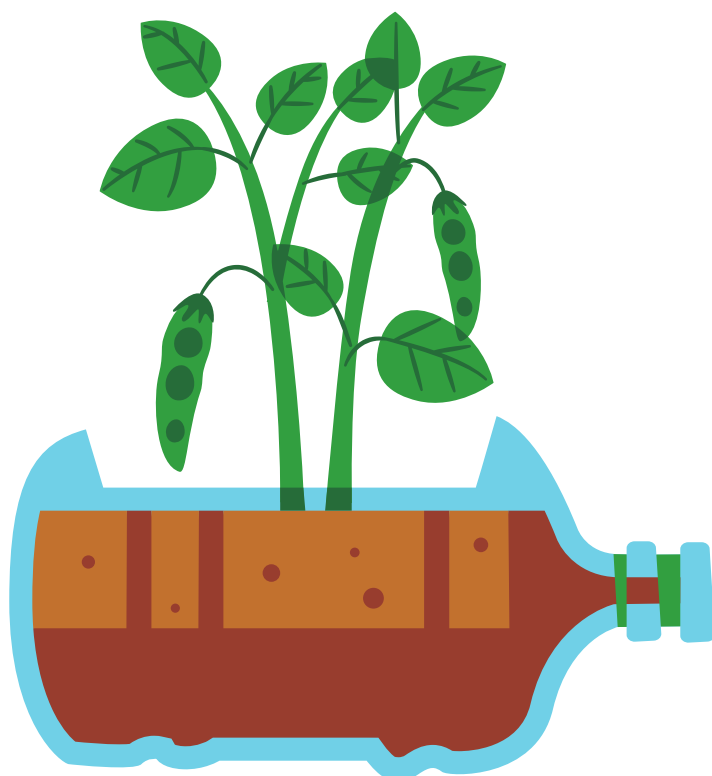
1. Jogo de memória dos alimentos saudáveis:

Crie cartas com imagens de frutas, legumes e outros alimentos saudáveis. Espalhe as cartas viradas para baixo e peça às crianças que virem duas cartas por vez, tentando encontrar os pares corretos. A cada par encontrado, explique a importância daquele alimento para uma alimentação saudável.



2.Horta na sala de aula:

Monte uma pequena horta com vasos ou caixas de plantio na sala de aula. Envolver as crianças no processo de plantio e cuidado das plantas. Explique a importância de consumir alimentos frescos e cultivados de forma natural.



3. Caça ao tesouro saudável:

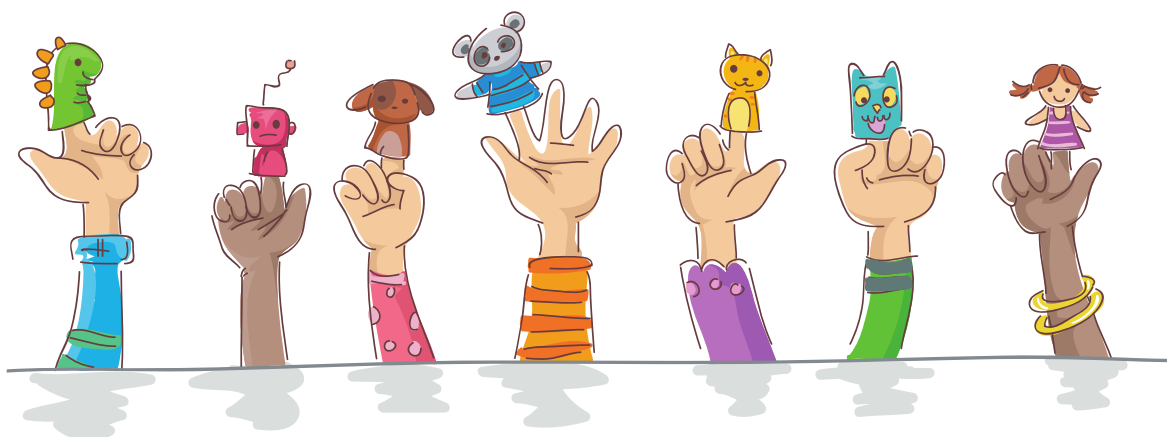
Organize uma caça ao tesouro pela escola ou parque próximo, onde as crianças tenham que encontrar pistas relacionadas a alimentos saudáveis. Ao final, ofereça uma pequena recompensa saudável, como frutas ou barrinhas de cereais.



4. Teatro de fantoches:



Crie um teatro de fantoches sobre a importância de uma alimentação saudável. As crianças podem criar seus próprios fantoches e encenar uma história onde os personagens fazem escolhas alimentares saudáveis e explicam os benefícios disso.



5. Quebra-cabeças de alimentos saudáveis:

Desenhe ou imprima imagens de alimentos saudáveis e recorte-as em formatos de quebra-cabeças simples. Misture as peças e peça às crianças para montar os quebra-cabeças, identificando cada alimento e discutindo seus benefícios.



6. Brincadeira da roleta saudável:

Desenhe uma roleta com diferentes grupos de alimentos saudáveis (frutas, legumes, proteínas, grãos, laticínios, etc.). Gire a roleta e peça às crianças para mencionar um alimento dentro do grupo selecionado. Em seguida, discuta os benefícios do alimento mencionado.



7. Piquenique saudável:

Organize um piquenique saudável na escola ou no parque. Peça às crianças que tragam alimentos saudáveis de casa, como frutas, sanduíches naturais, iogurte, entre outros. Durante o piquenique, explique a importância de escolher alimentos nutritivos para uma alimentação equilibrada.



8. Jogo da pirâmide alimentar:

Desenhe uma pirâmide alimentar em um grande papel e corte diferentes alimentos em forma de cartas. Peça às crianças para colarem as cartas de alimentos na posição correta da pirâmide, explicando a importância de cada grupo alimentar.



9. Fazer um livro de receitas saudáveis:

Ajude as crianças a criar um livro de receitas com opções saudáveis e fáceis de preparar. Cada criança pode contribuir com uma receita que goste. Leia as receitas em voz alta e discuta os ingredientes saudáveis utilizados em cada uma delas.



10. Atividade de degustação:

Organize uma atividade de degustação, onde as crianças possam experimentar diferentes alimentos saudáveis, como frutas exóticas, legumes crus ou lanches saudáveis. Incentive-as a experimentar e descrever os sabores.

