



## Peddy Paper

Hora de Partida: \_\_\_\_\_

Este Peddy Paper vai procurar sensibilizar-te para a práticas de uma alimentação saudável e para alguns cuidados que deves ter com a tua saúde.

Dentro deste espírito, segue todas as instruções dadas e realiza, o melhor possível todas as propostas, procura fazer com alguma rapidez, mas com muita atenção.

### Começa:

1. Se estamos a refletir sobre uma boa alimentação, pensa no nome para este teu grupo, com bastante originalidade:

Nome do grupo - \_\_\_\_\_

2. Que nome se dá a esta Roda tão importante?

\_\_\_\_\_



3. Deves sempre preferir comer frutas e legumes. Procura perto de ti onde estão esses alimentos... agora escreve onde os encontraste:

---

4. Para cuidar da nossa saúde não é só preciso usar a boca, é necessário usar a cabeça... com muita imaginação escreve um pequeno Poema sobre o tema de que falamos.

---

---

---

---

5. A inteligência deve ser colocada à prova nesta pergunta... se não souberes a resposta na ponta da língua, procura em livros ou na internet:

*Indica duas possíveis doenças que podem surgir se comeres demasiados doces e gorduras?*

---

---

6. Espero que vocês gostem de comer alimentos muito saudáveis!!! Com imaginação e lápis coloridos desenha seis alimentos saudáveis que adores comer:



7. Para além dos cuidados com a alimentação, que outros cuidados devemos ter com a saúde? Indica três:

---

---

---

---

8. Para viver de forma saudável é preciso comer bem, dormir bem e fazer desporto. Por isso deves percorrer toda a casa e descobrir todas estas informações... assim já fazes algum exercício físico:

Número de camas: \_\_\_\_\_

Número de cadeiras: \_\_\_\_\_

Número de mesas: \_\_\_\_\_

Número de portas: \_\_\_\_\_

9. Fazer exercício físico faz bem ao corpo e à mente.... Mas neste lugar também se pode fazer algum desporto?

Indica se encontraste algum destes objetos:

(basta colocar uma cruz nos objetos encontrados)

Bicicletas: \_\_\_\_\_

Bolas: \_\_\_\_\_

Patins: \_\_\_\_\_

Raquetes: \_\_\_\_\_

10. Caminhar e correr faz muito bem ao nosso corpo...Segue para a porta da rua, mas não podes sair do passeio... quantas pessoas vês a andar a pé?

---

11. Comer sopa todos os dias dá saúde e faz crescer... Procura um adulto e pergunta-lhe quais podem ser os quatro alimentos que pode ter uma sopa. Escreve-os na panela.



12. Cuidar dos nossos dentes também faz parte de uma vida saudável.  
Encontra as palavras relacionadas com esses cuidados dentário:



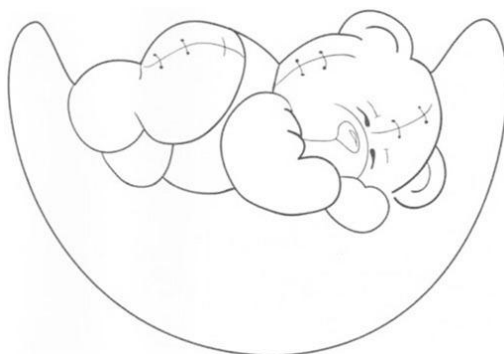
CÁRIES	FLÚOR
DENTIÇÃO	HIGIENISTA
GENGIVAS	DENTES
BACTÉRIAS	DENTISTA
ESCOVA	PASTA

13. Todos nós devemos dormir, pelo menos 8 horas por dia, porque faz bem à nossa saúde e à nossa memória.

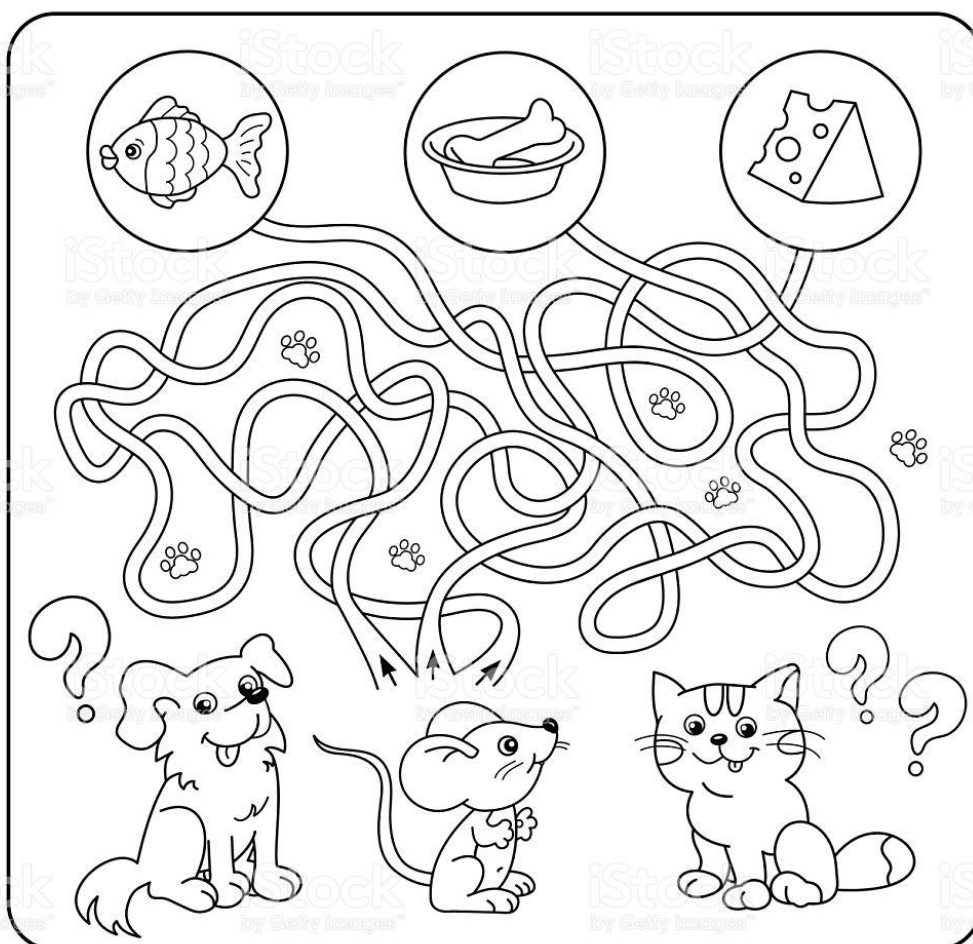
Descobre uma palavra que rime com:

Dormir: \_\_\_\_\_

Sonhar: \_\_\_\_\_



14. Todos os animais precisam de se alimentar... mas estes estão um bocadinho perdidos, ajuda-os a encontrarem a sua comida.



15. Agora que já sabes muito sobre cuidados com a saúde e alimentação, escreve uma ementa saudável para ti e para a tua família.

Hoje para comer temos:

EMENTA:

Pequeno almoço: \_\_\_\_\_

Almoço: \_\_\_\_\_

Lanche: \_\_\_\_\_

Jantar: \_\_\_\_\_

Sobremesa: \_\_\_\_\_

16. Por fim, procura na internet quem é a autora do Blog EducarComVida que escreveu este PeddyPaper?

\_\_\_\_\_

Hora de chegada: \_\_\_\_\_

