

VAMOS PLANTAR SEMENTINHAS DE CHEIRO VERDE: SALSINHA

VAMOS FAZER UM DIÁRIO?

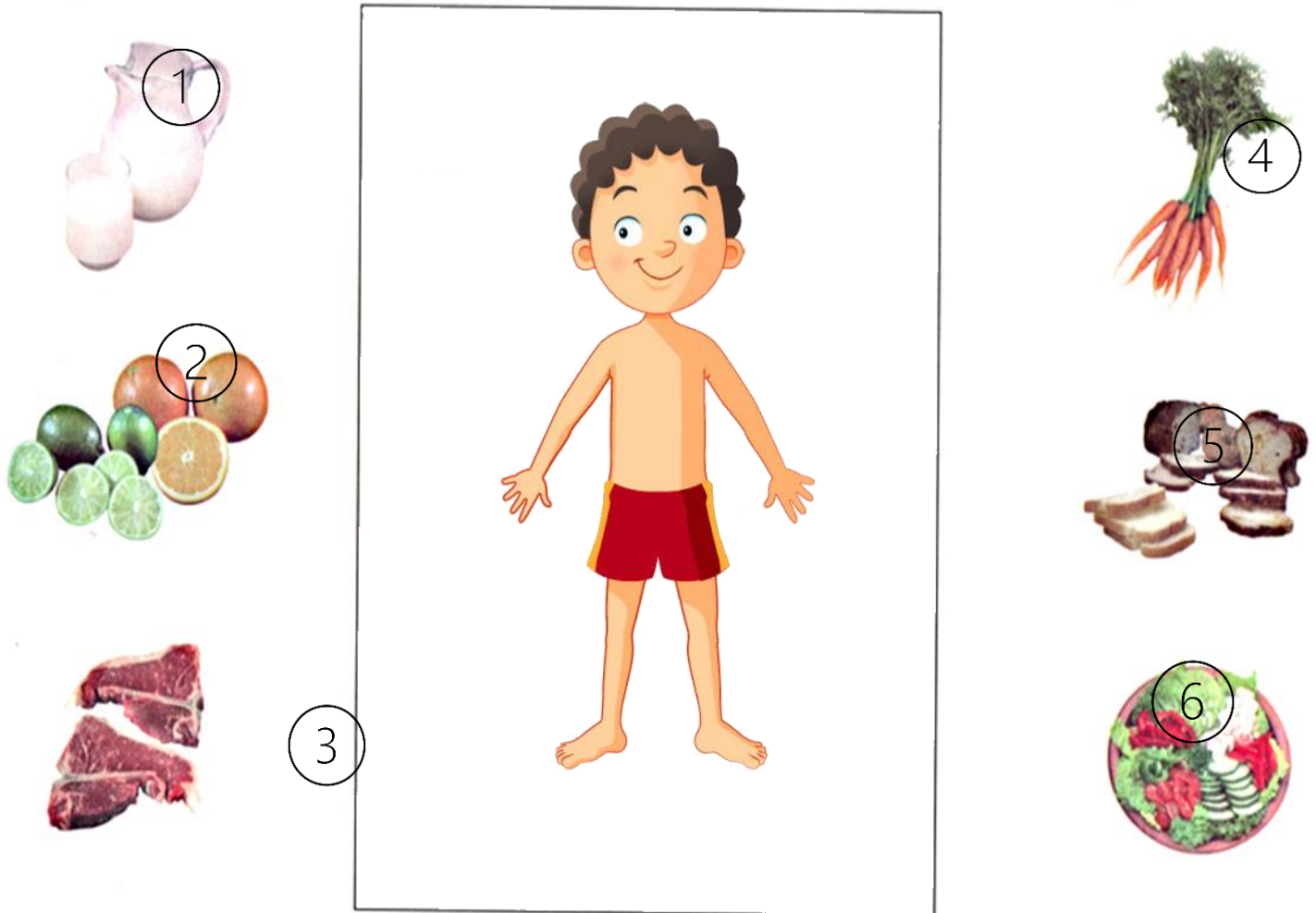
REGISTRE ATRAVÉS DE DESENHO OS DIAS EM QUE VISITOU A PLANTINHA, E O QUE FOI OBSERVADO NO CRESCIMENTO DA PLANTINHA COM O PASSAR DO TEMPO.



NOME:

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

LIGUE AS IMAGENS ABAIXO À PARTE DO CORPO NA QUAL O ALIMENTO MAIS CAUSA BENEFÍCIOS:



**LEGENDA:**

1- LEITE	OSSOS E DENTES
2- CARBOIDRATOS - PÃES	ENERGIA
3- LARANJA E LIMÃO	APARELHO RESPIRATÓRIO (NARIZ, GARGANTA)
4- CARNE	MÚSCULO
5- FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS	INTESTINO
6- CENOURA	OLHOS

NOME:

DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## MONTANDO SEU PRATO

DE ACORDO COM A FIGURA ACIMA, "MONTE SEU PRATO" DESENHANDO O PRATO IDEAL PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO RICA E EQUILIBRADA.



NOME:

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

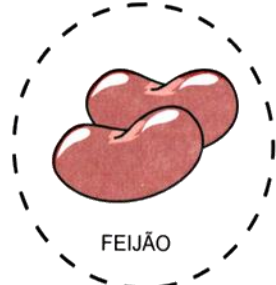
ALIMENTOS QUE FAZEM BEM A SAÚDE:



NOME:

DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

RECORTE OS ALIMENTOS QUE FAZEM BEM A SAÚDE  
(LOCALIZADOS NESTA PÁGINA) E COLE NO CARRINHO DE  
MERCADO:



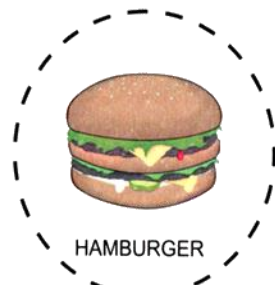
FEIJÃO



SORVETE



REFRIGERANTE



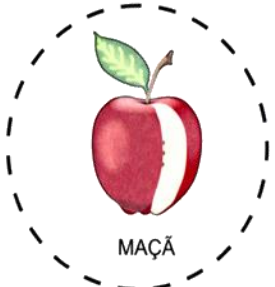
HAMBURGER



ARROZ



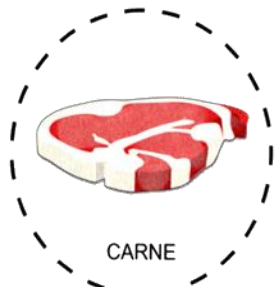
BATATA FRITA



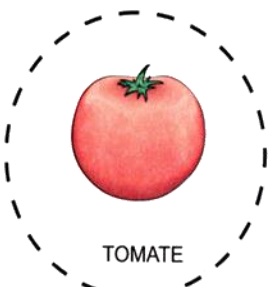
MAÇÃ



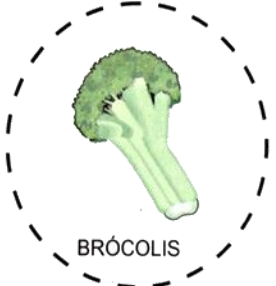
BALAS



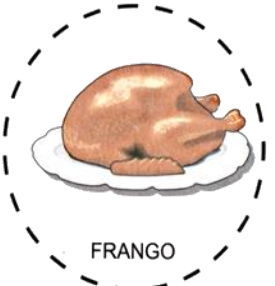
CARNE



TOMATE



BRÓCOLIS



FRANGO



ALFACE



CHOCOLATE



ABACAXI



----- CUIDADO COM A TESOURA, PEÇA SEMPRE A AJUDA DE UM ADULTO

# PIZZA DE ESPINAFRE



## IGREDIENTES

- 200ML DE ÁGUA MORNA
- 300 GRAMAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1/2 COLHER DE SAL
- 20 GRAMAS DE FERMENTO SECO
- 15 GRAMAS DE AZEITE
  
- **RECHEIO**
- 1 TOMATE MADURO PICADO
- 1/2 CEBOLA PICADA
- 1/2 PIMENTÃO PICADO
- ESPINAFRE PICADO
- MUSSARELA
- TEMPERO (ALHO E SAL)
- OREGANO

QUE TAL DESENHAR AQUI O SEU MOMENTO, AJUDANDO A MAMÃE A FAZER UMA DELICIOSA PIZZA DE ESPINFAFE:



NOME:

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

