

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: ____/____/____

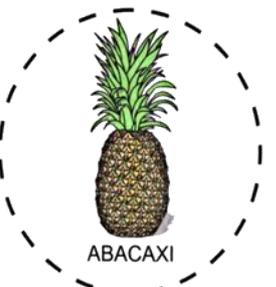
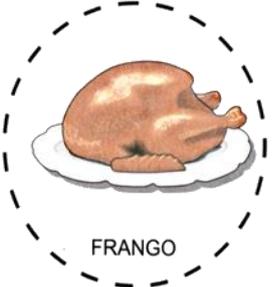
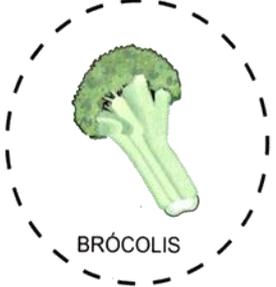
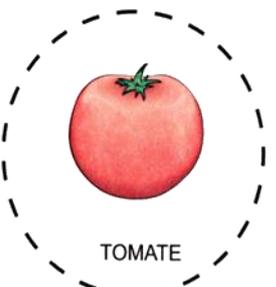
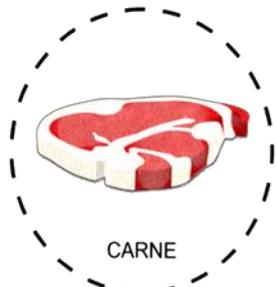
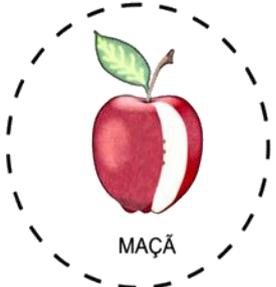
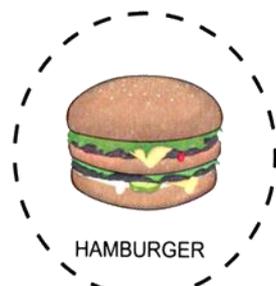
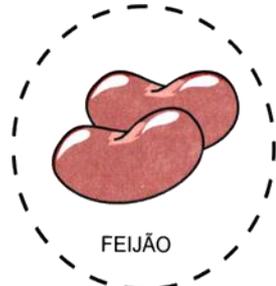
ALIMENTOS QUE FAZEM BEM A SAÚDE:



NOME:

DATA: ____ / ____ / ____

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



----- 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: ____/____/____

