

Atividades de *alimentação saudável* para imprimir.

Oito folhas para brincar, colorir e conversar sobre comida sem briga.

Imprima em papel comum, uma folha por criança, e deixe o lápis de cor à mão.

1. Meu prato colorido
2. Pirâmide dos alimentos para colorir
3. Caça ao arco-íris da semana
4. Bingo dos sabores novos
5. Ligue o alimento ao grupo
6. Meu quadro de hábitos
7. Minha lancheira da semana
8. Caça-palavras e caminho da fruta

Como usar sem transformar em cobrança

As folhas são convite, não prova. Elogie a curiosidade ("você experimentou algo novo hoje"), nunca a quantidade comida. Conteúdo desenvolvido a partir da perspectiva de mãe e de pesquisa em fontes de nutrição infantil — se houver qualquer preocupação com o crescimento ou com a recusa alimentar, converse com o pediatra.

1 • Meu prato colorido

2-6 anos

Desenhe ou cole um alimento em cada parte do prato. Metade dele é de verduras e legumes — por isso essa parte é a maior.

Verduras e legumes

metade do prato

Energia

arroz, macarrão, pão, mandioca

Construção

feijão, ovo, carne, frango, peixe

Fruta

a sobremesa de todo dia

Sabores novos que experimentei: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

momsnet.com.br

2 • Pirâmide para colorir

5-10 anos

Pinte cada andar e escreva dentro dele dois alimentos que você conhece. O andar de baixo é o maior porque é o que comemos mais vezes ao dia.

Doces e frituras
de vez em quando

Leite, queijo, ovo, feijão, carnes
constroem o corpo

Frutas, verduras e legumes
protegem e dão vitaminas

Arroz, pão, macarrão, batata, mandioca
dão energia para brincar

3 • Caça ao arco-íris

3-8 anos

Cada vez que comer um alimento desta cor, pinte um quadradinho. A meta da semana é fechar o arco-íris inteiro — comer cores diferentes é comer nutrientes diferentes.

Vermelho	tomate, morango, melancia, pimentão vermelho	
Laranja	cenoura, mamão, abóbora, laranja	
Amarelo	banana, milho, manga, abacaxi	
Verde	brócolis, alface, abobrinha, kiwi	
Roxo e azul	uva, beterraba, repolho roxo, jabuticaba	
Branco	banana-prata, couve-flor, batata, pera	

4 • Bingo dos sabores novos

3-10 anos

Experimentar é só encostar a língua — não precisa engolir. Marque a casa de cada alimento que você provou. Uma linha completa vale uma brincadeira escolhida por você.

☐ Brócolis	☐ Abacate	☐ Batata-doce	☐ Uva
☐ Cenoura crua	☐ Tomate-cereja	☐ Queijo branco	☐ Couve
☐ Pera	☐ Feijão	☐ Ovo mexido	☐ Milho
☐ Tangerina	☐ Pimentão	☐ Peixe	☐ Pasta de amendoim

Nome: _____

momsnet.com.br

5 • Ligue o alimento ao grupo

4-8 anos

Risque uma linha ligando cada alimento da esquerda à sua função na direita. Um grupo pode receber várias linhas.

Pão	●
Ovo	●
Brócolis	●
Arroz	●
Peixe	●
Água	●
Laranja	●
Feijão	●

● Energia para brincar o dia todo
● Construção faz o corpo crescer
● Proteção vitaminas que defendem
● Hidratação a água de cada dia

Depois conte: qual grupo apareceu mais no seu almoço de hoje?

momsnet.com.br

6 • Meu quadro de hábitos

3-10 anos

Pinte um coração a cada dia cumprido. O quadro celebra participação — ajudar, provar, beber água — e nunca a quantidade de comida no prato.

Hábito da semana



7 • Minha lancheira da semana

4-10 anos

Monte junto com a criança na noite anterior: uma fruta, um alimento de energia, um de construção e a garrafinha de água. Quem escolhe, come.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
fruta _____	fruta _____	fruta _____	fruta _____	fruta _____
energia _____	energia _____	energia _____	energia _____	energia _____
construção _____	construção _____	construção _____	construção _____	construção _____
bebida _____	bebida _____	bebida _____	bebida _____	bebida _____
extra _____	extra _____	extra _____	extra _____	extra _____

Ideias rápidas: banana + queijo branco · pão caseiro com pasta de amendoim · palitos de cenoura com homus · tapioca recheada · uvas + castanhas · panqueca de aveia e maçã.

8 • Caça-palavras dos alimentos

6-10 anos

Encontre os oito alimentos escondidos na grade — eles aparecem na horizontal ou na vertical, em letra maiúscula e sem acentos. Depois circule, na lista, os que você já comeu esta semana.

H	M	A	C	A	H	B	A	N	A	N	A
A	R	R	O	Z	S	T	J	L	G	R	E
H	S	S	N	F	R	T	A	H	D	H	S
S	U	S	V	H	G	T	M	N	M	O	Q
O	V	O	E	C	E	N	O	U	R	A	T
L	B	R	O	C	O	L	I	S	P	L	P
Q	M	E	L	N	V	P	P	F	T	O	L
D	T	O	O	E	M	B	U	E	T	G	L
B	F	E	I	J	A	O	I	E	B	U	U
P	E	I	X	E	B	C	B	I	S	S	O
M	N	F	U	P	V	P	P	U	V	H	S
F	R	N	U	E	U	E	B	V	R	D	F

Procure

- ☐ MACA
- ☐ FEIJAO
- ☐ CENOURA
- ☐ OVO
- ☐ BROCOLIS
- ☐ ARROZ
- ☐ BANANA
- ☐ PEIXE