

# PASSAPORTE

**meus  
hábitos  
saudáveis**



**Cole sua  
foto aqui**

**Nome**

---

**Cidade**

---

**Escola**

---

**Data**

---

## **OBJETIVOS**

Desejamos as boas vindas ao projeto Meus Hábitos Saudáveis, neste passaporte você aprenderá muitas coisas, como:

- ( ) Se alimentar de forma saudável;
- ( ) Ensinar seus amigos sobre Hábitos Saudáveis;
- ( ) Quais os sabores do nosso paladar;
- ( ) O benefício de adotar hábitos saudáveis.

## **PARABÉNS!**

**Você concluiu todo o  
circuito de atividades!  
Retire seu brinde com  
os educadores**

**CARIMBO PASSAPORTE  
Atividades completas**

# BEM-VINDO (A)

**Olá,**

Você está participando do **Circuito de Atividades Meus Hábitos Saudáveis**. Este projeto é patrocinado pela empresa **Bayer**.

**Circuito de atividades que você irá percorrer hoje:**

**Parada 1** - Caminhão com Atividades

**Parada 2** - Jogo Interativo

**Parada 3** - Escada alimentar

**Parada 4** - Atividade Física

**Parada 5** - Cápsula do Tempo

**Parada 6** - Peça de Teatro



# **SOBRE CRIAR HÁBITOS SAUDÁVEIS...**

Ao longo dos anos, mudamos nossa forma de pensar, agir e se alimentar. Aprendemos a criar novas coisas, e transformar os alimentos de acordo com o nosso gosto.

Aqui, você vai aprender que hábitos saudáveis vão muito além de uma mudança na alimentação.

**Tudo pronto? Aperte os cintos, pois nossa viagem vai começar!**



# CAMINHÃO INTERATIVO

## PARADA 1

Teremos várias atividades no caminhão:

**Evolução Humana e Hábitos:** Você vai aprender sobre a história da humanidade, e como a alimentação evoluiu junto conosco.

**Alimentação saudável:** Você sabe qual é o combustível do nosso corpo?

**Hábitos saudáveis:** Apresentar atitudes que ajudem na qualidade de vida!

**Quiz Saudável:** Um jogo de perguntas e respostas para todos se divertirem e aprenderem mais sobre hábitos saudáveis!

**Quadro Interativo:** Espaço para você soltar a sua criatividade e escrever seus hábitos alimentares e o que te faz bem!

**Benefícios do Esporte:** Vamos aprender sobre os benefícios que o esporte traz para a nossa vida e como é bom praticá-lo!

**Hábitos saudáveis para o ano todo:** Apresentar atitudes que ajudem na qualidade de vida e como aplicar isso durante o ano todo!

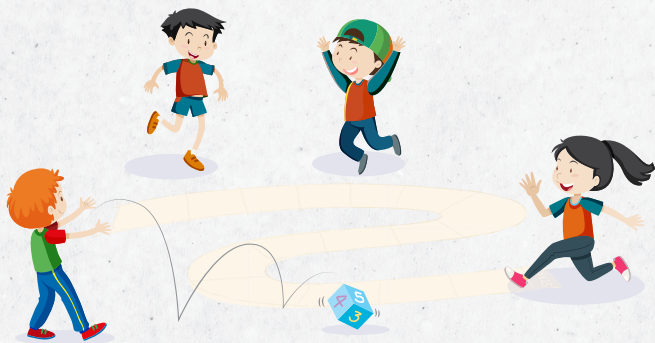
**Realidade Virtual:** Ver em realidade virtual todo o caminho do alimento dentro do corpo humano!

CARIMBO  
PASSAPORTE

# JOGO INTERATIVO

## PARADA 2

Você e sua turma farão parte de um tabuleiro gigante, onde precisarão responder as perguntas do monitor para conquistar a vitória.



**CARIMBO  
PASSAPORTE**

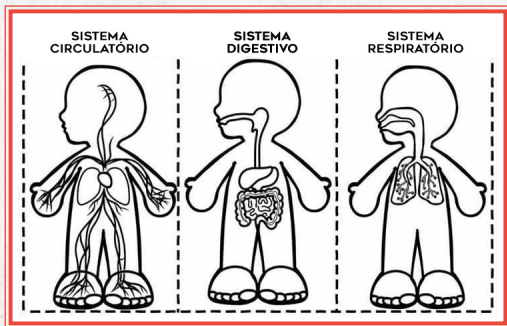
# ESCADA ALIMENTAR

## PARADA 3

Queremos que você aprenda ainda mais sobre como os alimentos nos ajudam a manter nosso corpo forte e saudável.

### Você sabia?

Nosso corpo tem várias partes que são ligadas entre si. Os alimentos saudáveis levam nutrientes para que cada parte funcione bem.



**CARIMBO  
PASSAPORTE**

# ATIVIDADE FÍSICA

## PARADA 4

Agora é a hora de esquentar o corpo.

A atividade física é fundamental para mantermos a forma e a saúde física e mental.

**Você sabia que a atividade física pode te trazer uma série de benefícios? Olha só:**

- Ajuda no crescimento;
- Fortalece os músculos e ossos;
- Nos ajuda a manter o peso adequado;
- Melhora a circulação do sangue em nosso corpo;
- Ajuda na postura correta;
- Dá possibilidade de fazer amigos;
- Ficamos mais felizes.

**CARIMBO  
PASSAPORTE**



# PEÇA TEATRAL

## PARADA 5

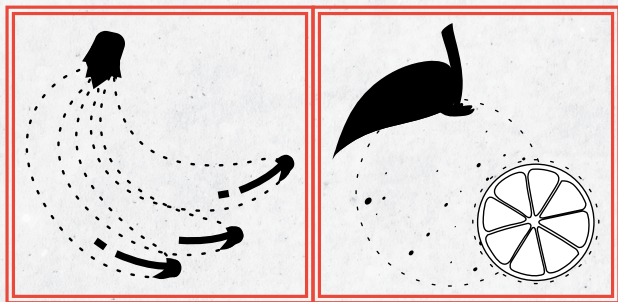
Você e seus amigos assistirão uma peça teatral sobre hábitos saudáveis! Descreva aqui após assistir a peça teatral o que você mais gostou, seja em desenho ou escrevendo! Solte a criatividade!



# LIGUE OS PONTOS

## Atividade para você fazer em casa!

Nos desenhos abaixo, ligue os pontos e divirta-se descobrindo qual alimento vai se formar! Solte a criatividade e pinte em sala de aula!



# LIGUE AS FIGURAS

## Atividade para você fazer em casa!

Veja os alimentos ao lado e ligue-os à parte da língua que sente cada um dos sabores.



SALGADO



PICANTE



DOCE



UMAMI



AZEDO

**meus  
hábitos  
saudáveis**



**Agora é a sua vez!  
Você está preparado?**

Que tal, por meio de um desenho, descrever como foi sua experiência em cada uma das atividades e compartilhar com sua família ?

# OFICINA DE FANTOCHES!

**Agora é hora de criar e soltar toda sua criatividade! Ensine seu fantoche a se alimentar!**

**Orientações:** Pegue uma folha de papel e toda sua criatividade e siga o passo a passo abaixo!



- 1** **Dobre uma folha de cartolina em terços no sentido do comprimento.**

Use uma cartolina de tamanho 30 x 46 cm. Primeiro, pegue uma das bordas longas do papel e dobre um terço dele para cima. Então, repita com a borda longa oposta. Dobre o papel para que fique com três partes iguais.

Não se preocupe se suas dobras não forem perfeitamente iguais. Como uma delas ficará no fundo do fantoche, ninguém notará se elas não se alinharem exatamente.



- 2** **Cole a aba superior para segurar as dobras no lugar.**

Abra a dobra superior e aplique cola em todo o interior da aba. Pressione-a no outro terço dobrado para que as dobras não se desfaçam. O papel deve ficar como um retângulo longo e estreito.

Aplique a cola em gotas ou linhas finas no comprimento do papel. Evite usar demais ou aplicar uma camada grossa, pois isso deixará o papel encharcado e mole.

Você pode usar cola branca escolar ou cola bastão para fazer seu fantoche.



- 3** **Gire o retângulo para que fique na vertical.**

Depois de girá-lo, os lados curtos do retângulo devem ficar um em cima e outro embaixo. Mantenha o papel nessa posição enquanto continua a dobrar.



#### 4 **Dobre o retângulo ao meio juntando as duas bordas estreitas.**

Puxe uma das bordas curtas para que se alinhe com a outra, e vinque o papel na dobra para segurá-la no lugar.

Para evitar que emendas malfeitas apareçam no fantoche, dobre o papel para que a borda colada fique no interior do papel, não no exterior.



#### 5 **Dobre cada aba para baixo para que as bordas se alinhem com a dobra central.**

Depois de dobrar o retângulo ao meio, traga uma das abas para baixo, alinhe a borda com a dobra inferior, então vinque a dobra para que o papel fique dobrado. Repita com o outro lado.

Tente alinhar as bordas o mais perfeitamente possível para que seu fantoche não fique torto.

**Dica:** Para conferir se fez as dobras corretamente, olhe para o papel pela lateral. Ele deve se parecer com um "M" ou um "W".



#### 6 **Cole as duas dobras exteriores.**

Aplique gotas ou uma linha fina de cola ao redor do interior das duas abas que você acabou de dobrar. Pressione as abas firmemente depois de aplicar a cola para prendê-las no lugar. Agora a visão lateral do seu papel dobrado deve parecer com um "V".

Segure o papel por mais ou menos 20 segundos para deixá-lo secar antes de remover sua mão.

Deixe a dobra central do papel sem colar, pois ela será a boca do fantoche.



#### 7 **Decore o fantoche como você quiser.**

Use giz de cera, canetinhas, ou tinta para adicionar detalhes coloridos ao fantoche. Você também pode colar decorações em 3D como fitas, papel, ou olhos de plástico.

Caso esteja usando decorações mais pesadas, como pedras ou palitos de picolé, cole com cola quente ao invés de cola escolar; a primeira opção segura melhor.



#### 8 **Coloque seus dedos nas duas aberturas para usar seu fantoche de papel.**

Primeiro, insira seu dedão em uma das aberturas no exterior da dobra central. Então, coloque o resto dos seus dedos na outra abertura acima dela. Seu dedão deve ficar na abertura inferior e os outros dedos na superior. Para abrir e fechar a boca do fantoche, apenas abra e feche sua mão com os dedos dentro do papel.

Lembre-se de que é mais fácil usar o fantoche com sua mão dominante. Por exemplo, se você for destro, coloque o fantoche na mão direita.

# DICAS DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

1. Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
2. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.
3. Coma diariamente e de forma variada legumes, frutas e verduras.
4. Na hora do lanche, prefira as frutas.
5. Arroz e feijão todos os dias para ficar mais forte.
6. Não se esqueça de inserir pelo menos uma porção de carnes, ovos, peixe ou aves na sua refeição.
7. Lembre seus pais de tirar aquela gordura aparente nas carnes antes de cozinhar!
8. Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.
9. Se você tiver até 9 anos, você deve ingerir aproximadamente 1,7 litros de água por dia. Se você tiver mais, a quantidade recomendada é de 2 litros por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
10. Torne sua vida mais saudável. Pratique atividade física.
11. Durma bem, aproveite ao máximo sua noite para dormir.



Patrocínio



Parceiro de Negócios



Realização



MINISTÉRIO DA  
CULTURA

