

# PASSAPORTE

**meus  
hábitos  
saudáveis**



**Celesc**

**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 **Celesc**.

**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**

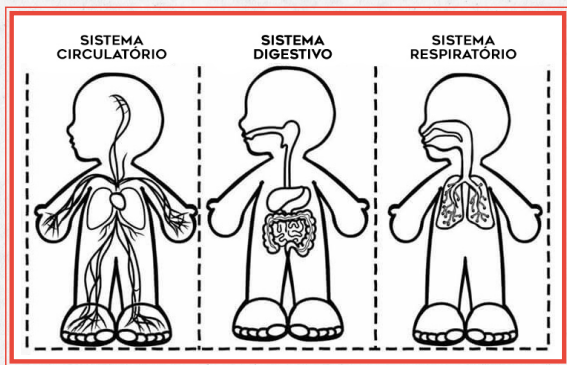
# ESCADA ALIMENTAR

## 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

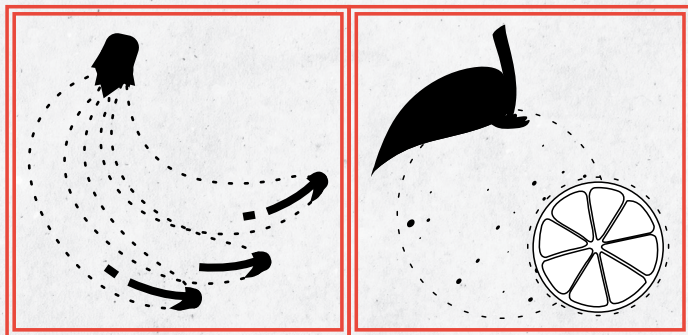
Você e seus amigos assistirão uma peça teatral sobre hábitos saudáveis! Descreva aqui após assistir a peça teatral o que você mais gostou, seja em desenho ou escrevendo! Solte a criatividade!



# 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 ?

# CAMINHÃO INTERATIVO

Retrate aqui qual a experiência que você mais gostou no caminhão.



# ESCADA ALIMENTAR

Desenhe uma situação que você aprendeu na escada alimentar.



# 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 Inovação



Realização



MINISTÉRIO DA CULTURA

