

5

JOGOS DIDÁTICOS
DA ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA DOS
NUTRICIONISTAS PARA
UM DIA MUNDIAL
DA CRIANÇA
MAIS SAUDÁVEL
E SUSTENTÁVEL



Associação Portuguesa
dos Nutricionistas

Ficha técnica

Título: 5 Jogos didáticos

Conceção: Teresa Carvalho

Corpo Redatorial: Teresa Carvalho

Revisão: Célia Craveiro, Helena Real, Sónia Xará e Teresa Mariano

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redação: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Imagens: Associação Portuguesa dos Nutricionistas e www.freepik.com

Interdita a reprodução integral ou parcial de textos e imagens, sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

Junho de 2017

©APN

Dia Mundial da Criança

Celebra este dia, junto dos teus amigos, com muitas brincadeiras e gargalhadas. Para poderes divertir-te e aprender mais sobre alimentação saudável e sustentável, isto é, uma alimentação que além de fazer bem ao teu corpo é amiga do planeta, resolve os jogos que a Associação Portuguesa dos Nutricionistas preparou para ti.

Sopa de Letras

Encontra as palavras abaixo na sopa de letras. Não te esqueças que elas podem estar em diferentes direções.

- ALIMENTAÇÃO
- MEDITERRÂNICA
- ÉPOCA
- LOCAL
- LEGUMINOSAS
- ÁGUA
- PEGADA
- CARBONO
- REDUZIR
- RECICLAR
- REPENSAR
- FRUTA
- HORTÍCOLAS
- PLANETA

W	M	E	D	I	T	E	R	R	Â	N	I	C	A	X
Ã	Ç	I	I	R	E	P	E	N	S	A	R	Q	L	V
B	C	D	S	Z	E	O	O	U	V	J	P	U	I	B
C	H	O	R	T	Í	C	O	L	A	S	F	F	M	T
T	R	S	T	U	X	A	P	P	Ç	T	C	C	E	R
J	P	A	G	Ç	F	V	T	C	D	N	U	N	N	E
I	L	E	G	U	M	I	N	O	S	A	S	R	T	S
J	A	I	T	H	M	M	B	T	U	L	Y	Z	A	H
R	N	C	T	Y	M	C	C	P	H	H	A	G	Ç	L
A	E	Ç	B	B	E	R	P	E	C	G	A	C	Ã	R
L	T	P	P	Ç	I	V	E	G	U	V	A	H	O	T
C	Ã	G	X	Z	V	G	N	A	L	T	I	J	C	L
I	E	P	U	U	I	Ç	S	D	O	Ç	H	Y	P	U
C	W	D	C	T	U	U	A	A	C	I	X	F	N	V
E	E	Z	U	R	A	T	R	C	A	R	B	O	N	O
R	E	I	F	R	U	T	A	I	Z	X	C	V	U	Z

Quem sou eu?

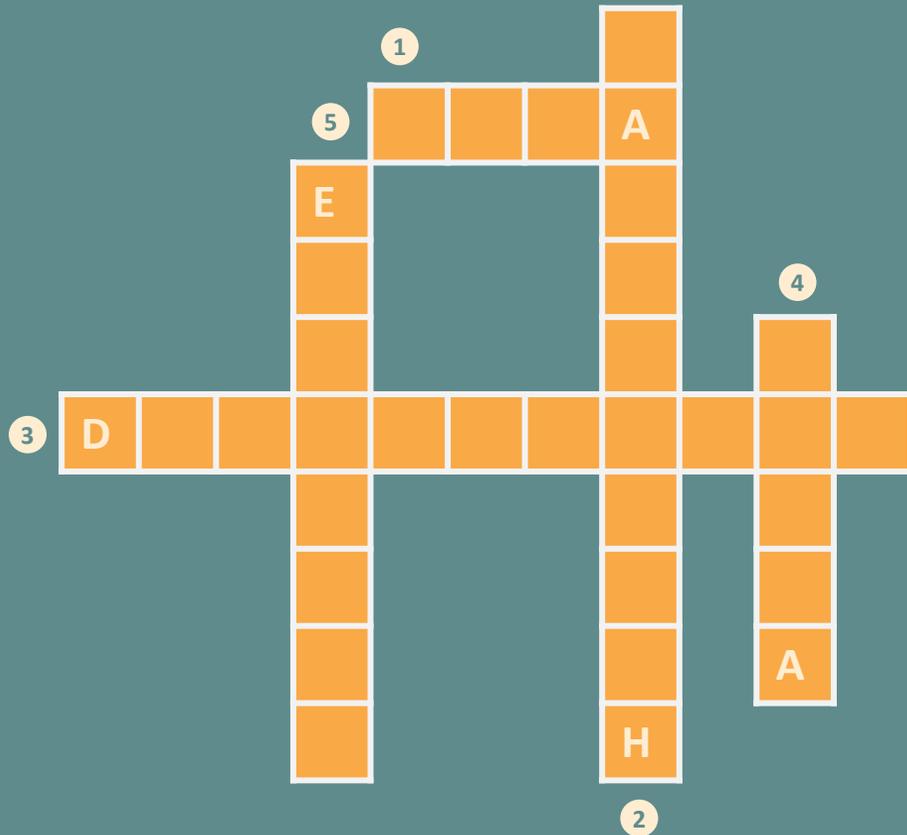


A Roda da Alimentação Mediterrânica ajuda a comermos de forma saudável e é amiga do planeta. Conheces os seus grupos?



- A
- B
- C
- D
- E
- F
- G
- H

Preenche as palavras cruzadas e mostra o que sabes sobre a alimentação e o planeta.



1. Estou no centro da Roda da Alimentação Mediterrânica porque deves consumir-me todos os dias, ao longo do dia. Contudo, não te esqueças que é preciso poupar-me porque sou um recurso esgotável.

2. Sou o grupo de alimentos que deve estar presente nas tuas refeições principais.

3. Devo retirar para o prato apenas a quantidade de alimentos que vou comer para reduzir o _____ alimentar.

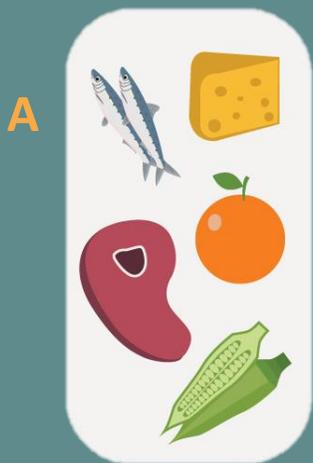
4. É importante fazer uma _____ de compras para só comprarmos o que precisamos.

5. Nunca me esqueço de colocar o cartão/papel, vidro e plástico no _____.

Dá cor às imagens sobre o planeta e a alimentação. Escreve a legenda da imagem.



Coloca no ecoponto o grupo de produtos correspondente e identifica o nome do ecoponto.



Bisbilhotar as Soluções



Associação Portuguesa
dos Nutricionistas

Associação Portuguesa dos Nutricionistas | www.apn.org.pt | geral@apn.org.pt

Sopa de Letras

Encontra as palavras abaixo na sopa de letras. Não te esqueças que elas podem estar em diferentes direções.

- ALIMENTAÇÃO
- MEDITERRÂNICA
- ÉPOCA
- LOCAL
- LEGUMINOSAS
- ÁGUA
- PEGADA
- CARBONO
- REDUZIR
- RECICLAR
- REPENSAR
- FRUTA
- HORTÍCOLAS
- PLANETA

W	M	E	D	I	T	E	R	R	Â	N	I	C	A	X
A	G	I	I	R	E	P	E	N	S	A	R	Q	L	V
B	C	D	S	Z	E	O	O	U	V	J	P	U	I	B
C	H	O	R	T	Í	C	O	L	A	S	F	F	M	T
T	R	S	T	U	X	A	P	P	R	T	C	C	E	R
H	P	A	G	W	F	V	T	C	D	N	U	N	N	E
I	L	E	G	U	M	I	N	O	S	A	S	R	T	S
J	A	I	T	H	M	M	B	T	U	L	Y	Z	A	H
R	N	C	T	Y	M	C	C	P	H	H	A	G	ç	L
A	E	M	B	B	E	R	P	E	C	G	A	C	Ã	R
L	T	P	P	T	I	V	E	G	U	V	A	H	O	T
C	A	G	X	Z	V	G	N	A	L	T	I	J	C	L
I	E	P	U	U	I	R	S	D	O	I	H	Y	P	U
C	W	D	C	T	U	U	A	A	C	I	X	F	N	V
E	E	Z	U	R	A	T	R	C	A	R	B	O	N	O
R	E	I	F	R	U	T	A	I	Z	X	C	V	U	Z

A Roda da Alimentação Mediterrânica ajuda a comerem de forma saudável e é amiga do planeta. Conheces os seus grupos?



- A Cereais, tubérculos, frutos amiláceos
- B Leguminosas
- C Hortícolas
- D Laticínios
- E Água
- F Óleos e gorduras
- G Fruta
- H Carne, pescado e ovos

Preenche as palavras cruzadas e mostra o que sabes sobre a alimentação e o planeta



1. Estou no centro da Roda da Alimentação Mediterrânica porque deves consumir-me todos os dias, ao longo do dia. Contudo, não te esqueças que é preciso poupar-me porque sou um recurso esgotável.

2. Sou o grupo de alimentos que deve estar presente nas tuas refeições principais.

3. Devo retirar para o prato apenas a quantidade de alimentos que vou comer para reduzir o _____ alimentar.

4. É importante fazer uma _____ de compras para só comprarmos o que precisamos.

5. Nunca me esqueço de colocar o cartão/papel, vidro e plástico no _____.

Coloca no ecoponto o grupo de produtos correspondente e identifica o nome do ecoponto.



Embalão



Papelão



Vidrão



Pilhão



Orgânico





www.apn.org.pt

Rua João das Regras, N. 284 RC3, 4000-291 Porto

T: +351 22 208 59 81

F: +351 22 208 51 45

E: geral@apn.org.pt