



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIBEIRÃO PRETO

SECRETARIA DA SAÚDE

NUTRIR E BRINCAR

Atividades para crianças
de 4 a 9 anos



L & NMI

NUTRIÇÃO MATERNO-INFANTIL
USP / RP



FRUTAS

As frutas são as sobremesas da natureza, algumas docinhas como a melancia, que nasce no chão, outras azedinhas como o limão, que nasce no limoeiro.



Mas, apesar das diferentes cores e sabores, todas fazem um bem enorme para nossa saúde pois são cheias de vitaminas.





Pitanga



Coco



Ameixa



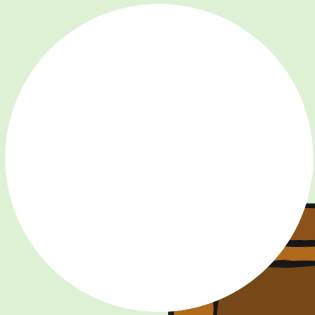
Amora



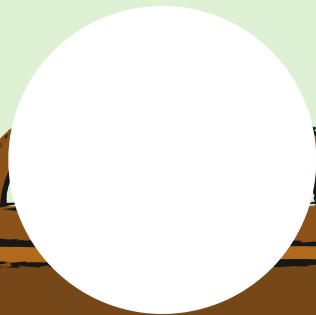
Acerola



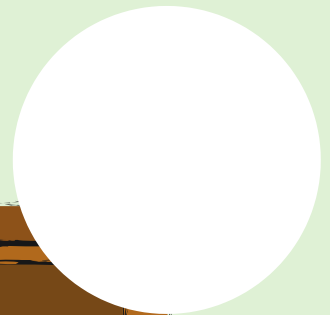
Pitaya



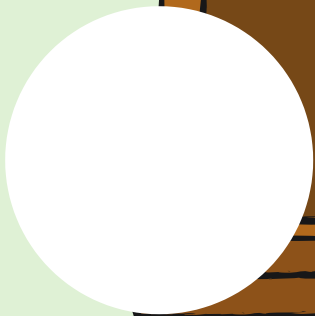
Pêssego



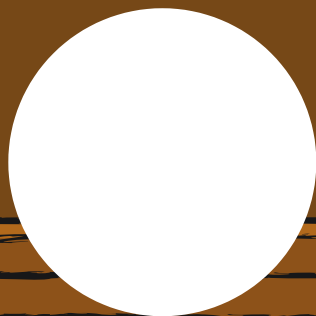
Romã



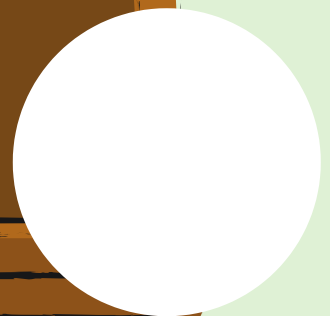
Cereja



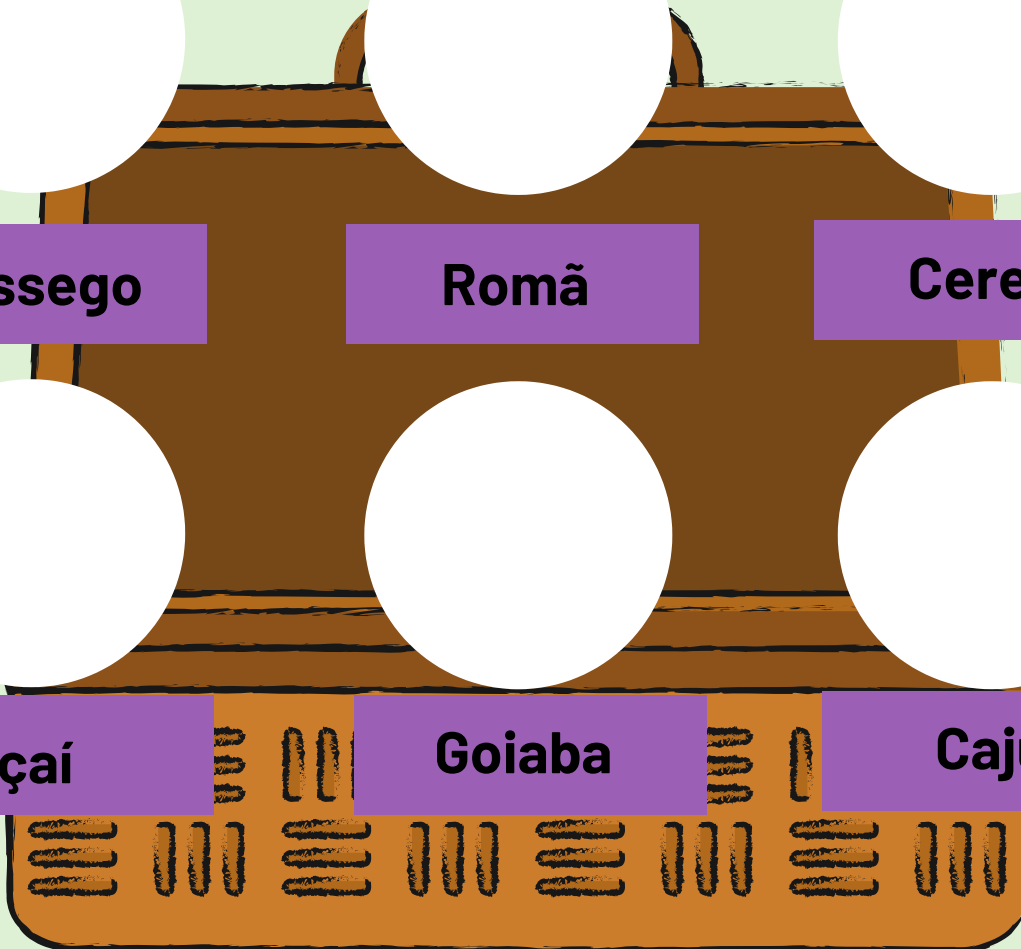
Açaí



Goiaba



Caju



QUE TAL EXPERIMENTAR NOVOS SABORES?

Escolha três frutas que você já experimentou e desenhe cada uma delas nos espaços quadrados em branco. Depois disso, escreva o nome das frutas desenhadas. Por fim, circule a carinha que corresponde a sua reação quando experimentou a fruta.





RAÍZES E TUBÉRCULOS

As raízes precisam de mais tempo para estarem prontas para a colheita, a mandioca chega a demorar 2 anos , pois crescem bem devagarzinho debaixo da terra.

Mas a espera vale a pena, depois de colher e cozinhar, elas são uma delícia, e nos deixam cheios de energia.





**Batata
inglesa**



**Batata
doce amarela**



**Batata
doce rosada**



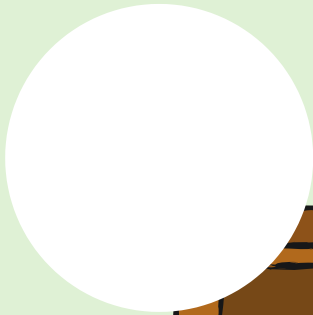
Beterraba



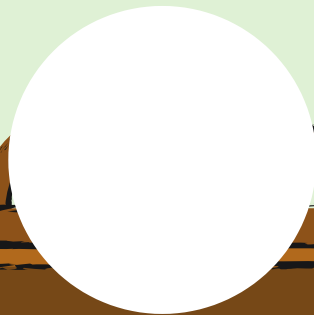
Cará



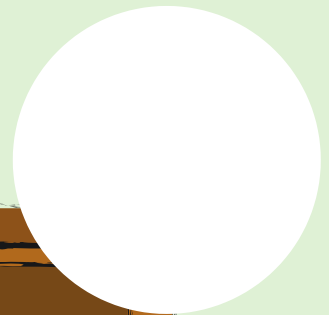
Cenoura



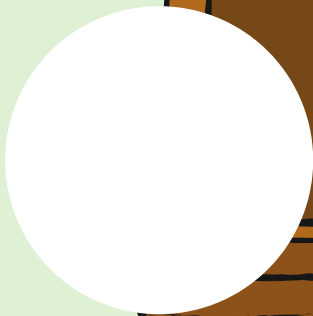
Inhame



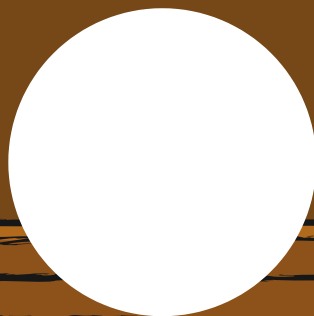
Mandioca



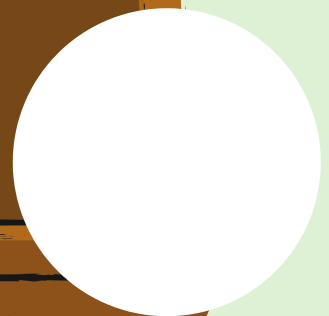
Mandioquinha



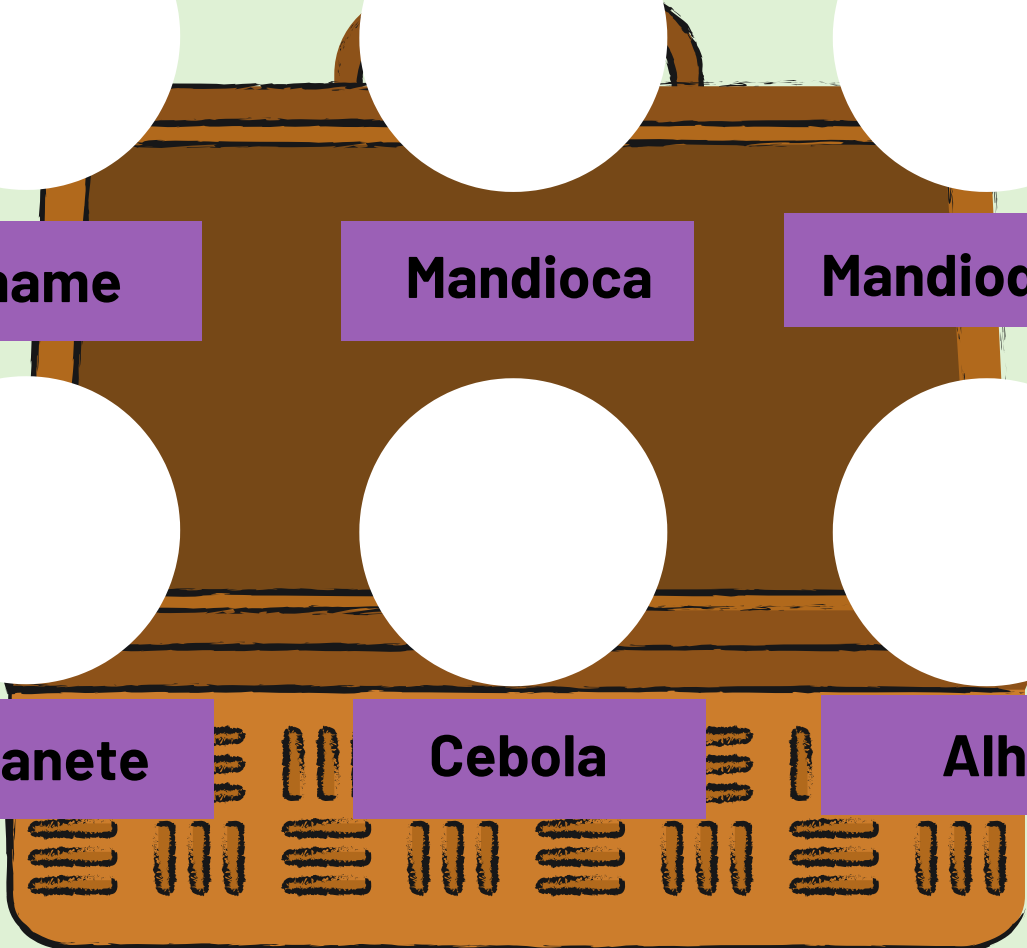
Rabanete



Cebola



Alho



QUE TAL EXPERIMENTAR NOVOS SABORES?


Escolha três raízes e tubérculos que você já experimentou e desenhe cada um deles nos espaços quadrados em branco. Depois disso, escreva o nome das raízes e tubérculos desenhados. Por fim, circule a carinha que corresponde a sua reação quando experimentou.





HORTALIÇAS

As hortaliças, também conhecidas como legumes e verduras, cerca de 40 dias depois de plantar as sementes, adubar, regar, e cuidar com muito amor, elas já estão prontinhas para irem ao prato.



Podem se transformar em uma deliciosa salada de alface, tomate e pepino. Além disso, deixam nosso prato mais colorido e saboroso, nos ajudam a crescer fortes e com muita saúde.



Acelga



Almeirão



Alface



Abobrinha



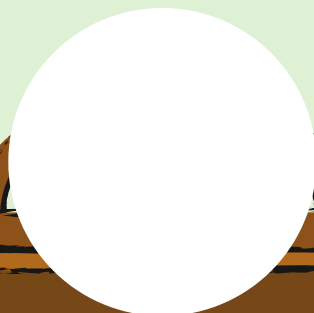
Brócolis



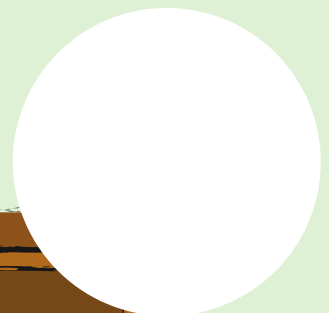
Couve



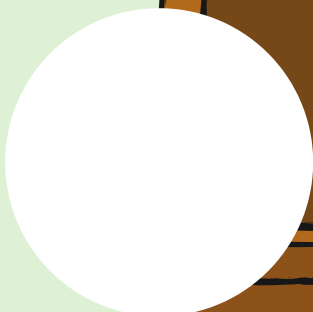
Espinafre



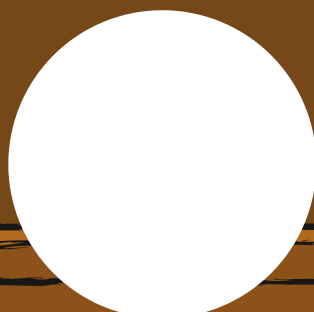
Couve-flor



Repolho roxo



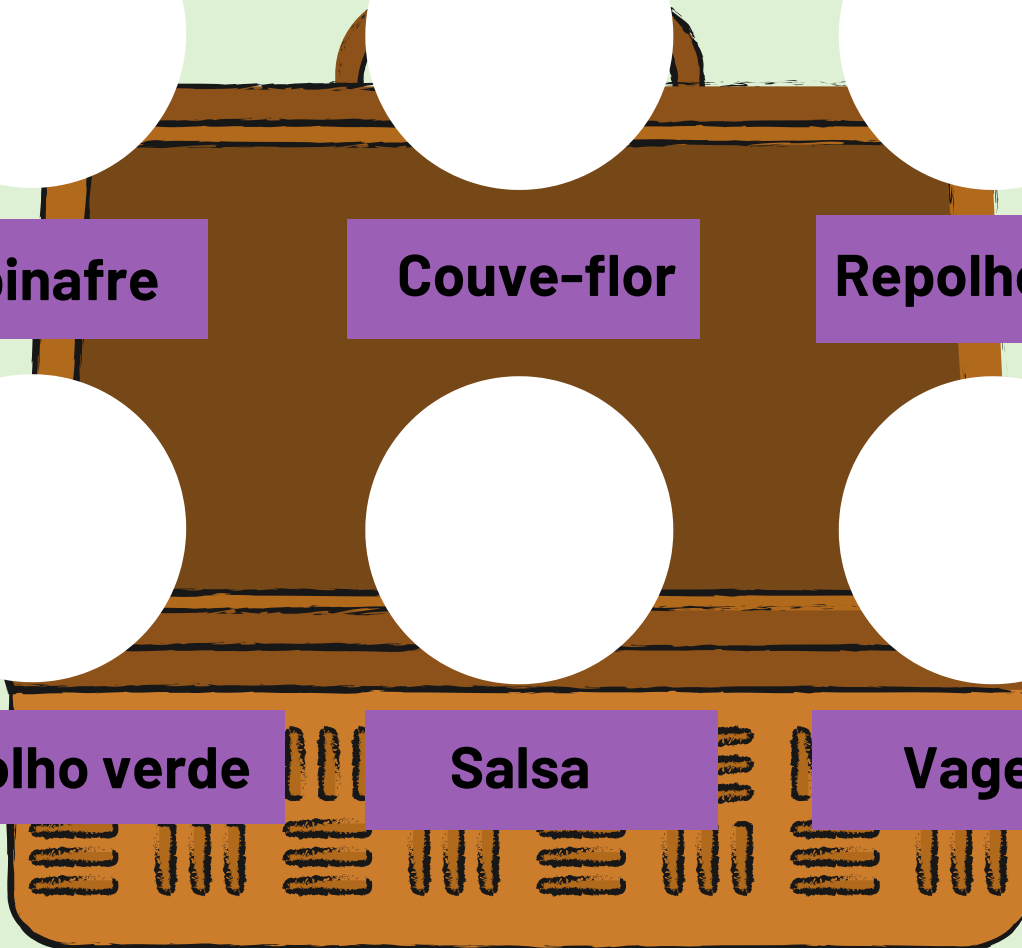
Repolho verde



Salsa



Vagem



QUE TAL EXPERIMENTAR NOVOS SABORES?

Escolha três hortaliças que você já experimentou e desenhe cada uma delas nos espaços quadrados em branco. Depois disso, escreva o nome das hortaliças desenhadas. Por fim, circule a carinha que corresponde a sua reação quando experimentou a hortaliça.











Alimentos IN NATURA

Vamos encontrar esses alimentos no
CAÇA-PALAVRAS?

As palavras estão
escondidas na
horizontal, vertical
e diagonal, sem
palavras ao
contrário.



MELANCIA

MANGA

ABACAXI

CENOURA

BATATA

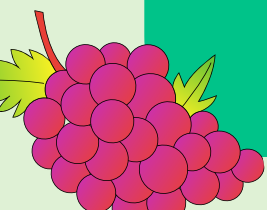
CARNE

LARANJA

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



Sempre coloco no meu prato esses alimentos. Eles vêm direto das plantas e dos animais, do jeitinho que encontramos na natureza!





Alimentos

ULTRAPROCESSADOS

Vamos encontrar esses alimentos no
CAÇA-PALAVRAS?

SALSICHA

BOLO

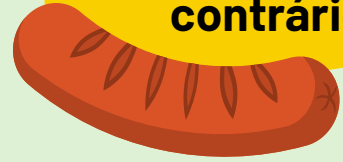
PIRULITO

SALGADINHO

BALA

SORVETE

As palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.



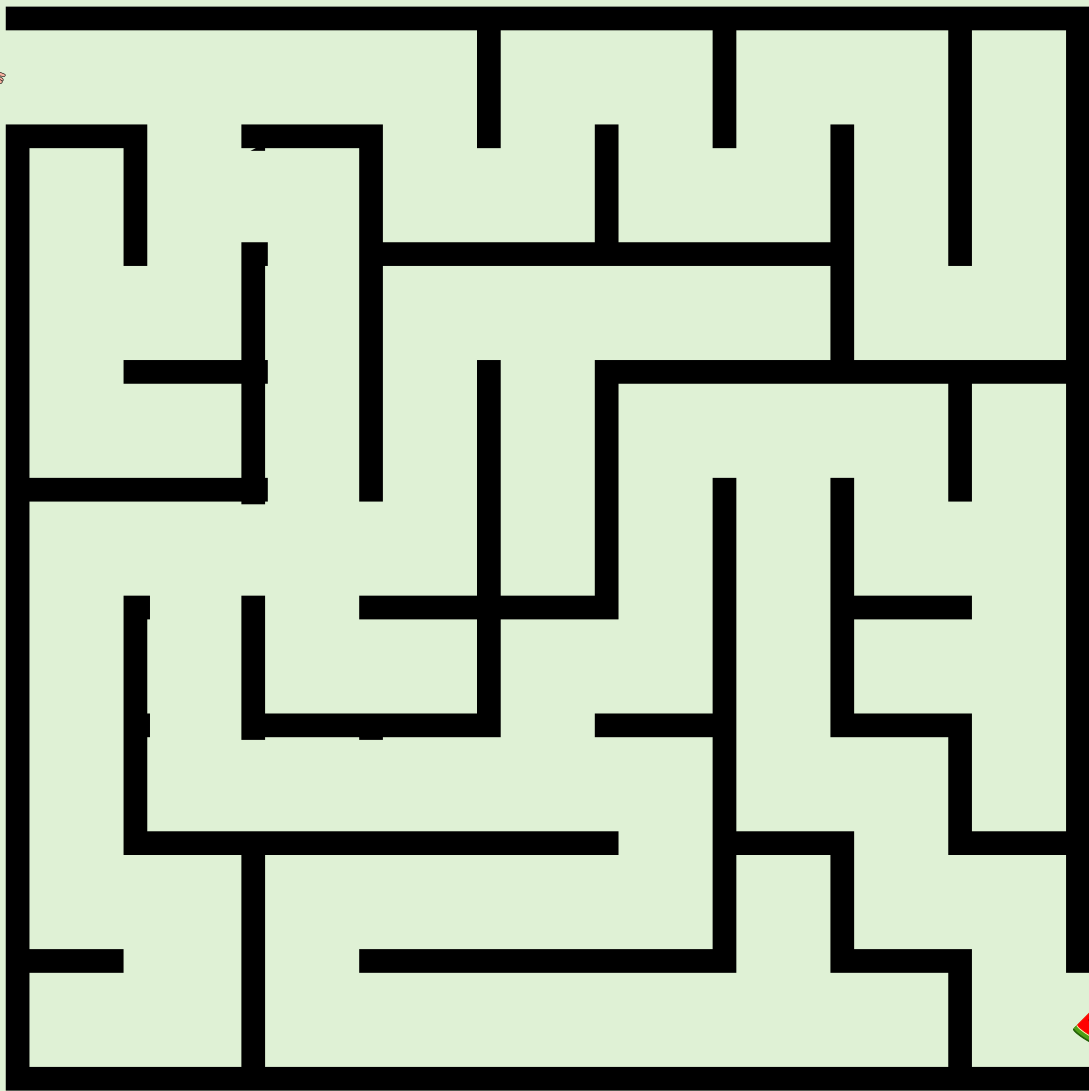
S	A	L	G	A	D	I	N	H	O	O	I
N	L	S	O	R	V	E	T	E	I	I	C
O	W	G	M	R	N	N	P	A	I	T	H
A	N	C	E	E	P	F	E	D	L	L	U
S	E	N	R	A	O	T	S	S	B	I	M
C	H	O	I	Z	U	T	A	O	C	O	D
U	D	L	P	I	R	U	L	I	T	O	E
T	V	I	K	S	E	O	S	L	N	L	C
I	S	I	T	N	M	T	I	D	R	O	E
T	A	B	N	D	B	S	C	R	E	A	W
E	L	A	M	W	D	F	H	E	E	F	F
C	C	O	E	B	A	L	A	D	L	B	E

Como esses alimentos não fazem muito bem para o nosso corpo, evito comer eles no dia a dia e acabo comendo só de vez em quando, como num passeio no parque ou quando estou comemorando algo, como por exemplo um aniversário.



LABIRINTO

Guilherme está faminto. Vamos ajudá-lo a encontrar a melancia?





Receita de PICOLÉ DE MANGA



Rendimento: 6 unidades

Tempo de preparo: 4 horas



Dificuldade: fácil



Ingredientes

- 1 unidade de manga - tamanho médio para grande
- 200 ml água

Modo de Preparo

1. Lavar bem a fruta, descascar e retirar toda a polpa.
 2. Bater a polpa da manga com a água no liquidificador até virar um suco bem espesso.
 3. Colocar em um pote com tampa e levar ao freezer por 1 hora.
 4. Retirar do freezer e bater novamente no liquidificador.
 5. Repetir o procedimento por mais duas vezes e depois despejar em forminhas de picolé.
 6. Depois de uma hora, colocar os palitos de picolé e deixar gelando por mais uma hora ou até congelar.
 7. Retirar da forma apenas na hora de servir.
- 
- 

Receita de PÃO DE CENOURA

Rendimento: 20 pãezinhos

Tempo de preparo: 180 minutos

Dificuldade: fácil



Ingredientes

- 1 ovo
- 2 cenouras médias cruas em rodelas
- 1 copo (200ml) de aveia em flocos grossos
- 500g de farinha de trigo
- 1/2 xícara água
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de margarina
- 1 copo (200ml) de leite morno
- 1 colher café de noz moscada
- 15 g de fermento fresco



Modo de Preparo

1. Desmanche o fermento com o açúcar, metade do copo de leite e 3 colheres (sopa) de farinha de trigo e deixe fermentar.
2. Enquanto isso bata no liquidificador a cenoura, o ovo, o sal, a margarina, a aveia com o restante do leite até ficar bem cremoso.
3. Acrescente este creme sobre a massa fermentada, mexa bem com as mãos e acrescente a farinha de trigo até a massa soltar das mãos.
4. Não deixe a massa ficar seca demais, sove bem e deixe a massa dobrar de volume.
5. Após isto, unte e enfarinhe duas formas retangulares grandes, modele os pães conforme desejar e deixe novamente dobrar de volume.
6. Asse-os em forno pré-aquecido, temperatura média-lata em torno de 200º e deixe-os até ficarem levemente dourados.

REALIZAÇÃO:

**LIGA DE NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL DA FMRP-USP,
GESTÃO 2022 - ALUNAS DO CURSO DE NUTRIÇÃO E
METABOLISMO DA FMRP-USP**

**Aline de Souza Costa
Beatriz Paniagua Candido
Bianca Bozzi
Clarissa Bonissi Fernandes Veiga
Helena Gaspar Monteiro
Juliana Kazumi Saeki
Laura Qualhareli Silva
Letícia Gardelari Maldonado Fernandes
Sophia Rodrigues Costa da Silva
Tatiane Silva Lima**

COORDENAÇÃO E SUPERVISÃO:

**Ananda Letícia Fuzo Ferreira - Enfermeira responsável pelo
"Programa Saúde na Escola" da Prefeitura Municipal de
Ribeirão Preto
Fábio da Veiga Ued - Docente do curso de Nutrição e
Metabolismo da FMRP/USP
Livia Castro Crivellenti - Pós Doutoranda FMRP/USP
Maria Tereza Cunha Alves Rios - Nutricionista da "Divisão
de Planejamento em Saúde da Secretaria Municipal de
Saúde de Ribeirão Preto"**

ENCARTE 1 PARA O ÁLBUM DE 4 A 9 ANOS

Romã



Coco



Açaí



Caju



Goiaba

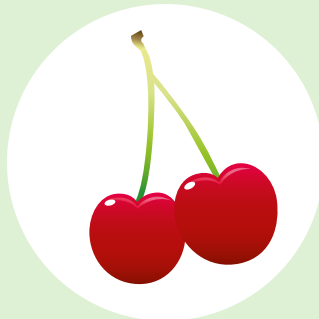


Amora

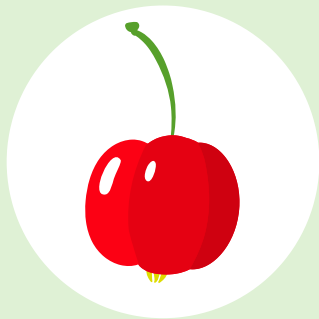
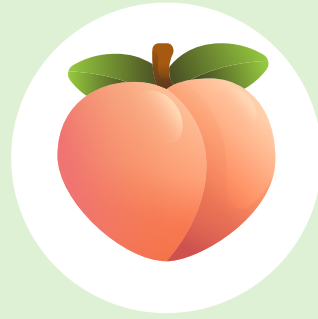
Pitaya



Cereja



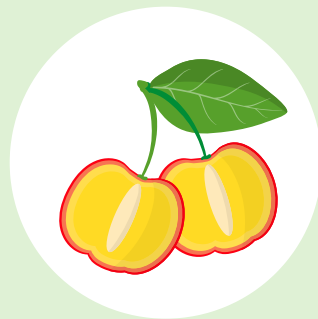
Pessego



Pitanga



Ameixa



Acerola

ENCARTE 2 PARA O ÁLBUM DE 4 A 9 ANOS

Mandioquinha



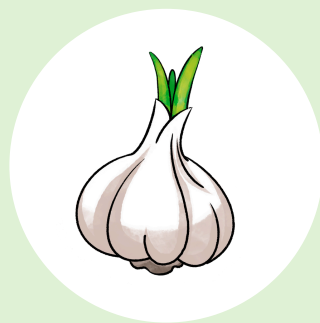
Batata doce rosada



Batata doce amarela



Cebola



Alho

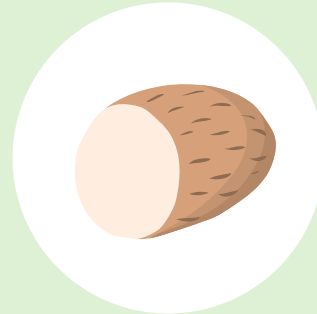
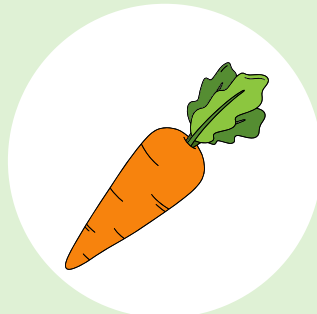


Beterraba

Inhame

Cenoura

Cará



Batata inglesa



Rabanete



Mandioca

ENCARTE 3 PARA O ÁLBUM DE 4 A 9 ANOS

Acelga



Alface



Brócolis



Abobrinha



Almeirão



Couve

Espinafre



Couve Flor



Repolho Roxo



Repolho verde



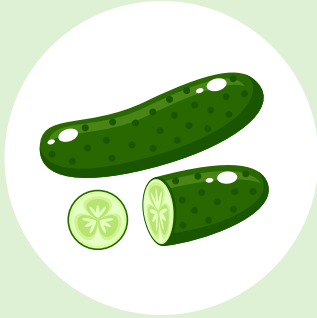
Salsa



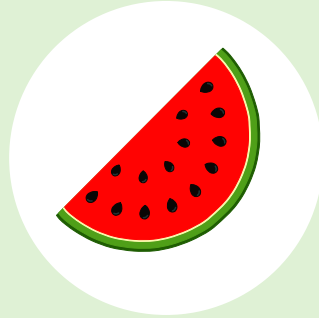
Vagem

ENCARTE 4 PARA O ÁLBUM DE 4 A 9 ANOS

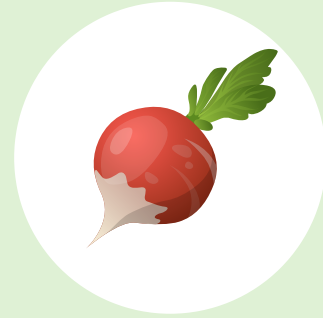
Pepino



Melancia



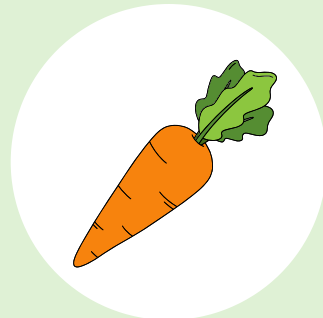
Rabanete



Batata inglesa



Rúcula



Cenoura

Tomate



Limão

