



TURMA IMBATÍVEL

JUNTOS MUDAMOS O MUNDO

Ficha de Atividades

Vida Saudável

Educação Pré-escolar



Ficha de Atividades - Vida Saudável

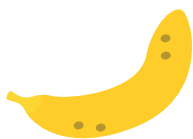
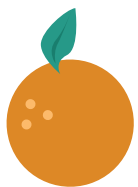
Educação Pré-Escolar

NOME: _____

DATA: / /

Desafio 01

Corresponde os frutos e os hortícolas às respetivas sombras.



Ficha de Atividades - Vida Saudável

Educação Pré-Escolar

NOME :

DATA : / /

Desafio 02

Completa os números das porções que devemos ingerir de cada alimento.

4

**Cereais, derivados
e tubérculos**

3

Hortícolas

3

Fruta

1

Gorduras e óleos

2

Laticínios

1,5

**Carnes, pescado
e ovos**

Ficha de Atividades - Vida Saudável

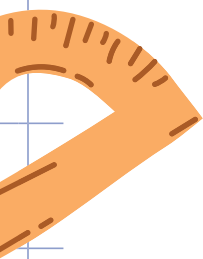
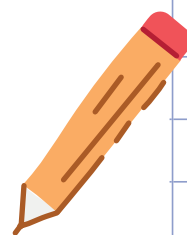
Educação Pré-Escolar

NOME : _____

DATA : / / _____

Desafio 03

Desenha vários alimentos que consideras saudáveis.



Ficha de Atividades - Vida Saudável

Educação Pré-Escolar

NOME: _____

DATA: / /

Desafio 04

Une os pontos de 1 a 10 e descobre o que está a Pera Paula a fazer.

