



Atividades sobre alimentação saudável para educação infantil deve ser trabalhada com as crianças, pois será dessa maneira que elas conseguirão compreender melhor o porquê de alguns alimentos serem ruins para o organismo e serem ingeridos somente poucas vezes.

Alimentação saudável

Perceba que a alimentação saudável se trata de uma dieta extremamente equilibrada, que deve fornecer diversos nutrientes, vitaminas e outros minerais nas porções corretas para que o organismo funcione corretamente. Pense na variedade dos alimentos, frutas, legumes e vegetais.

Os pais podem auxiliar seus filhos a como se alimentarem de maneira correta sem abdicarem de suas comidas favoritas, basta que comam com cautela e sem exageros.

Qual a base da pirâmide alimentar?

Na base, é possível encontrar todos os carboidratos que seriam massas, arroz e cereais, e como estão no topo precisam ser consumidos em maiores quantidades. A próxima parte se dá pelas frutas, verduras e legumes que nos dão vitaminas e minerais para o corpo.

Na terceira parte, se encontram as fontes de proteínas e minerais, ou seja, carnes, leite e seus derivados. No topo da pirâmide se encontram os alimentos que precisam ser ingeridos com muita cautela porque são calóricos e podem trazer malefícios para a saúde.

Atividades sobre alimentação saudável para educação infantil

Com base nessas informações, a equipe do Minhas Atividades preparou uma série de informações sobre alimentação saudável para educação infantil.



ATIVIDADES SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
PARA EDUCAÇÃO INFANTIL

Para mais atividades acessar:
www.minhasatividades.com



A equipe do Minhas Atividades agradece todos os professores e educadores por fazer a diferença na vida das crianças. Vocês são maravilhosos!

Atividade para circular os mais saudáveis

O aluno deverá observar todas as imagens apresentadas e circular os alimentos que aparentam ser saudáveis.



Minhas Atividades

Atividades sobre alimentação saudável para educação infantil

NOME: _____ SERIE: _____

ESCOLA: _____ TURMA: _____

1 - Circule os mais saudáveis:



Para mais atividades acesse:
www.minhasatividades.com



Normalmente, as crianças adoram chocolate, refrigerante e demais alimentos calóricos que, de fato, não fazem bem para a saúde e não devem ser ingeridos em abundância.

Pinte o desenho

O aluno deverá pintar o desenho conforme as cores reais de cada fruta, e em seguida marcar com um círculo qual delas mais gosta de comer.



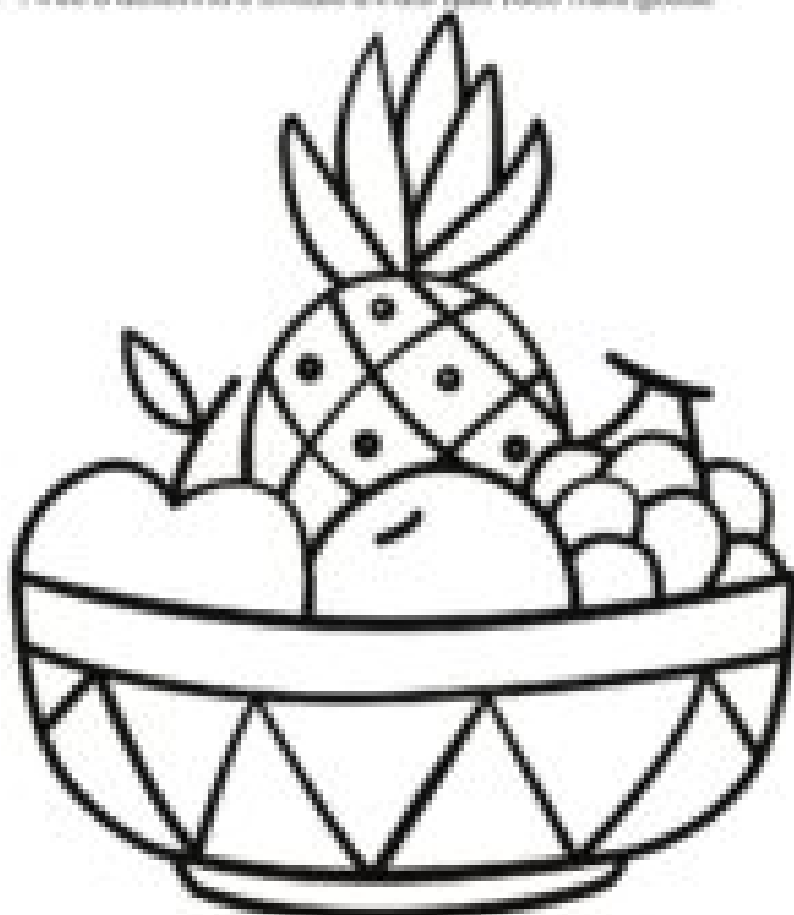
Minhas Atividades

Atividades sobre alimentação saudável para educação infantil

NOME: _____ SERIE: _____

ESCOLA: _____ TURMA: _____

2 - Pinte o desenho e circule a fruta que você mais gosta!



Para mais atividades acessar:
www.minhasatividades.com



As frutas, como um todo, oferecem vitaminas e demais nutrientes para o corpo humano que devem ser ingeridas com maior frequência, seja através de sucos naturais ou apenas a própria fruta.

Atividade para desenhar sua comida favorita

Será preciso que o aluno desenhe sua comida favorita e posteriormente colorir em seguida.



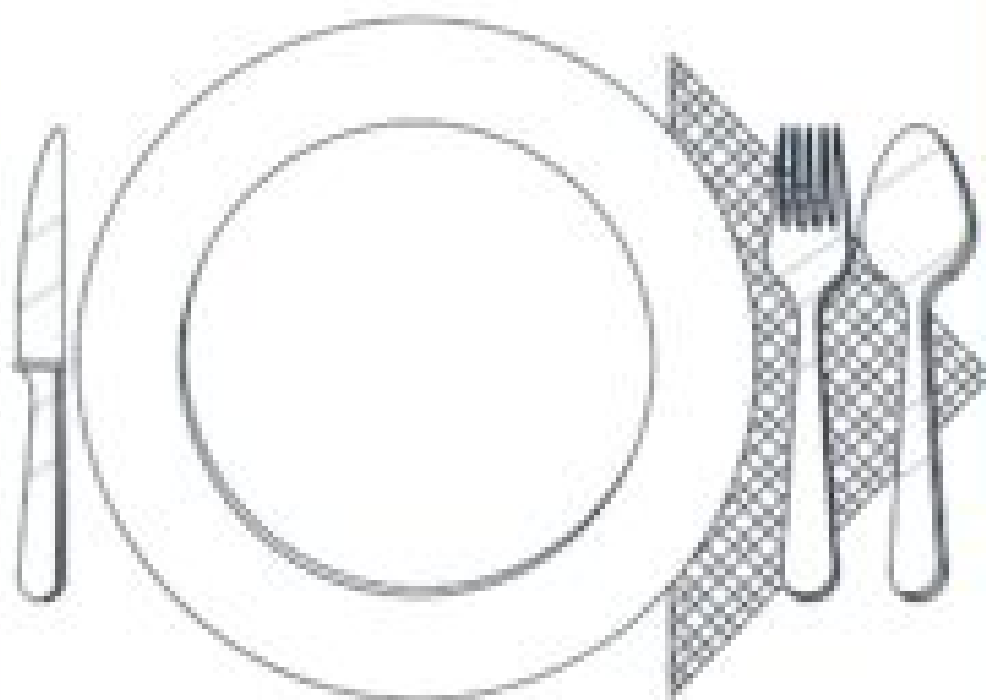
Minhas Atividades

Atividades sobre alimentação saudável para educação infantil

NOME: _____ SERIE: _____

ESCOLA: _____ TURMA: _____

- 1 - Desenhe no preto o alimento que você mais gosta e depois pinte.



Para mais atividades acessar:
www.minhasatividades.com



Sempre haverá uma comida em que o aluno gostará mais de comer, mesmo que não faça tão bem para a saúde. Desde que a ingestão seja feita em poucas quantidades, não haverá problema.

Pinte as frutinhas

Desta vez, o aluno deve somente colorir as frutas que mais possui apreço, no caso, a fruta favorita.



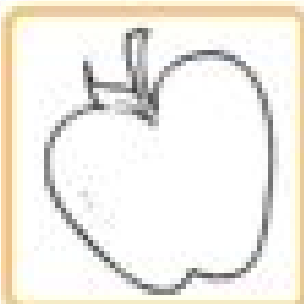
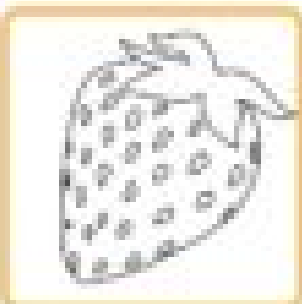
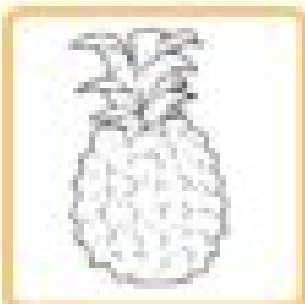
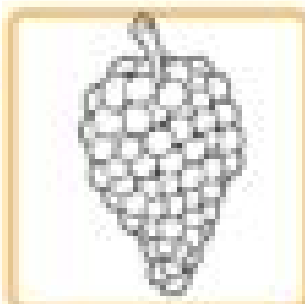
Minhas Atividades

Atividades sobre alimentação saudável para educação infantil

NOME: _____ SERIE: _____

ESCOLA: _____ TURMA: _____

4- Pinte a fruta que você mais gosta:



Para mais atividades acessar:
www.minhasatividades.com



O professor pode explicar sobre os benefícios de se comer banana ou uvas, por exemplo, bem como o abacaxi que é ácido e rico em vitamina C.

Atividade para ajudar a Ana Maria

Ana Maria terminou seu almoço e precisa de ajuda para escolher alguma sobremesa saudável, ligue o alimento saudável na direção do prato da pequena Ana.



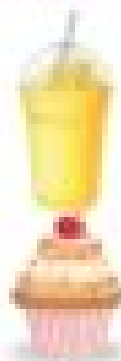
Minhas Atividades

Atividades sobre alimentação saudável para educação infantil

NOME: _____ SERIE: _____

ESCOLA: _____ TURMA: _____

5 - Ana Maria acabou de almoçar e precisa escolher uma sobremesa saudável, igua o alimento saudável até o gosto de Ana Maria:



Para mais atividades acessar:
www.minhasatividades.com



Por mais que o morango esteja acima de um delicioso bolo de chocolate com recheio de morango, não é um alimento saudável, mas o morango sozinho, sim é um excelente alimento.

Recorte as figuras

O aluno deverá recortar todas as figuras com ajuda de uma tesoura sem ponta e colar com cola bastão os conjuntos com os ingredientes apresentados abaixo.



Minhas Atividades

Atividades sobre alimentação saudável para educação infantil

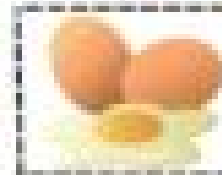
NOME: _____ SERIE: _____

ESCOLA: _____ TURMA: _____

ii - Recorte e forme dois conjuntos com os ingredientes abaixo:

BOLO

SALADA DE FRUTAS



Faça mais atividades online:
www.minhasatividades.com



Para fazer um bolo é preciso de leite, ovos, manteiga e farinha de trigo. Para uma salada de fruta é preciso ter banana, maçãs, morangos e fatias de abacaxi.

Atividade para escrever o nome das frutas

Será preciso que o aluno escreva o nome de todas as frutas e legumes apresentados nos quadrinhos abaixo.



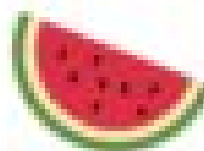
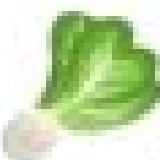
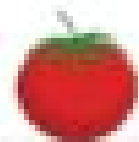
Minhas Atividades

Atividades sobre alimentação saudável para educação infantil

NOME: _____ SERIE: _____

ESCOLA: _____ TURMA: _____

7 - Escreva os nomes das frutas e legumes em cada uma delas!



Para mais atividades acesse:
www.minhasatividades.com



Se por algum motivo o aluno sentir confusão por conta de determinados vegetais, poderá pedir ajuda ao professor responsável pela aula.

Trilha da boa alimentação

O aluno deverá escrever o nome dos alimentos que julga serem saudáveis e que gostaria de consumir.



Minhas Atividades

Atividades sobre alimentação saudável para educação infantil

TRILHA DA BOA ALIMENTAÇÃO

INICIO	1	1	1	1
				1
				1
1	1	1	1	1
1				
1				
1				
1	1	1	1	FIM

Para mais atividades acessar:
www.minhasatividades.com



Será necessário completar até a linha de chegada com vários alimentos, poderá pedir ajuda ao professor que tem a opção de dar vários exemplos de alimentos.

Atividade para circular os alimentos mais saudáveis

Nesta atividade o aluno deverá apenas marcar com um círculo os alimentos mais saudáveis, e mesmo que a batata frita aparente ser saudável, apenas a sua versão cozida ou em purê é saudável.



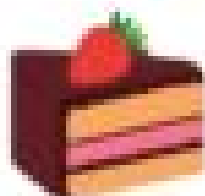
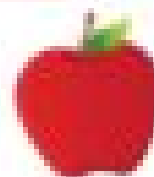
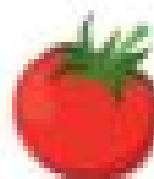
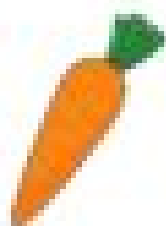
Minhas Atividades

Atividades sobre alimentação saudável para educação infantil

NOME: _____ SERIE: _____

ESCOLA: _____ TURMA: _____

8 - Circule os mais saudáveis.



Para mais atividades acesse:
www.minhasatividades.com



No caso do abacate, este possui muitas calorias benéficas para a saúde, diferente de um pudim, hambúrguer ou uma fatia de bolo.

Ligue cada figura

O aluno deverá ligar as figuras em seus devidos grupos mencionados ao lado das imagens.



Minhas Atividades

Atividades sobre alimentação saudável para educação infantil

NOME: _____ SÉRIE: _____

ESCOLA: _____ TURMA: _____

II- Ligue cada uma dessas imagens em seus devidos grupos:



ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL

ALIMENTAÇÃO
NÃO SAUDÁVEL

Para mais atividades clique:
www.minhasatividades.com



Em seguida, poderão comentar entre os colegas e com o professor a categoria de comida que mais gostam e o porquê.

Atividade para fazer um X

Nesta atividade, o aluno deve apenas marcar um X nos ovos e circular as frutas apresentadas na geladeira.



Minhas Atividades

Atividades sobre alimentação saudável para educação infantil

NOME: _____ SERIE: _____

ESCOLA: _____ TURMA: _____

10 - Faça um X nos ovos e circule as frutas.



Para mais atividades clique em:
www.minhasatividades.com



Para se ter uma geladeira saudável, é preciso saber escolher os principais alimentos para compô-la, no caso de frutas, verduras, legumes e proteínas.

Escreva uma lista

O aluno deverá escrever uma lista de alguns dos alimentos abaixo e depois colocar em seu caderno na ordem alfabética.



Minhas Atividades

Atividades sobre alimentação saudável para educação infantil

NOME: _____ SERIE: _____

ESCOLA: _____ TURMA: _____

11 - Escreva uma lista de alguns dos alimentos abaixo e depois coloque em seu caderno em ordem alfabética:



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____



Para mais atividades clique em:
www.minhasatividades.com



Será possível optar, por exemplo, em escrever somente sobre as proteínas no início e alternar com laticínios e demais alimentos.

Atividade para pintar

Nesta atividade, o aluno deverá pintar somente os alimentos que fazem bem para a saúde do ser humano.



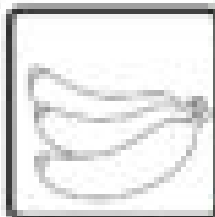
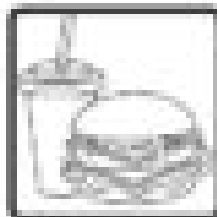
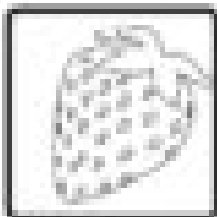
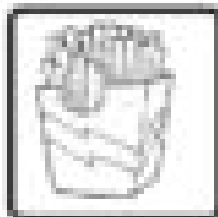
Minhas Atividades

Atividades sobre alimentação saudável para educação infantil

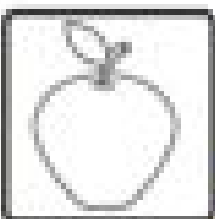
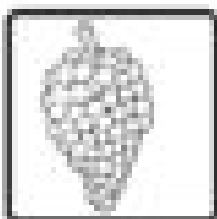
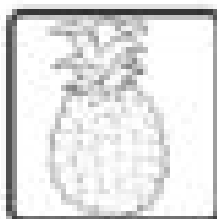
NOME: _____ SERIE: _____

ESCOLA: _____ TURMA: _____

12 - Pinte os alimentos que faz bem para a nossa saúde.



13 - Marque com um X a fruta que já experimentou.





Em seguida, deverá marcar com X nas frutas que já tenha provado, além de pintá-las também.

Pinte as frutas para marcar o numeral

Além de pintar todas as frutas dentro da fruteira, o aluno deverá marcar no numeral quantas frutas estão dentro da cesta.



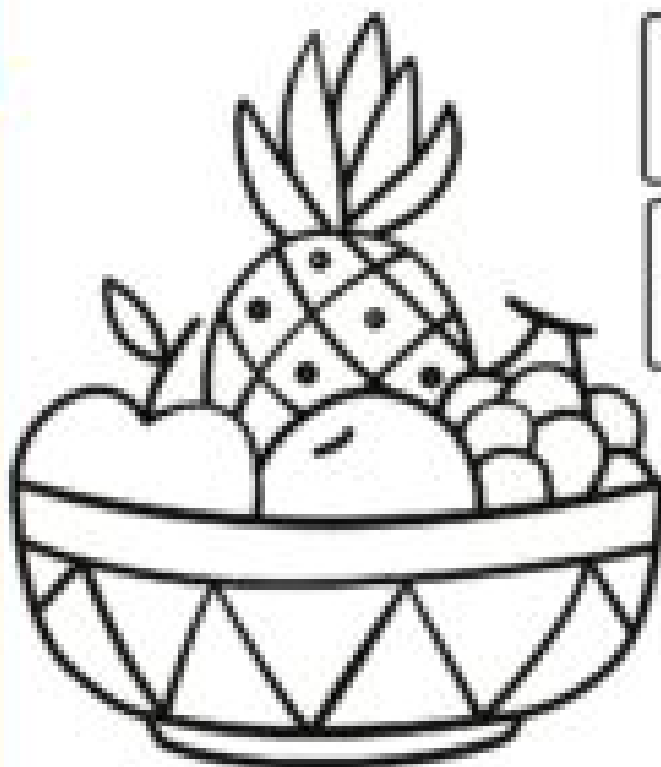
Minhas Atividades

Atividades sobre alimentação saudável para educação infantil

NOME: _____ SERIE: _____

ESCOLA: _____ TURMA: _____

14 - Pinte as frutas e marque o numeral de frutas que tem na cesta:



1	5
10	4



Atividades que possuem números são essenciais no desenvolvimento infantil, pois dessa maneira, as crianças conseguem compreender melhor certas quantidades.

Recorte e cole

O aluno deverá recortar todas as figuras com ajuda de uma tesoura sem ponta e com a cola bastão, montar um prato apenas com alimentos bem saudáveis.



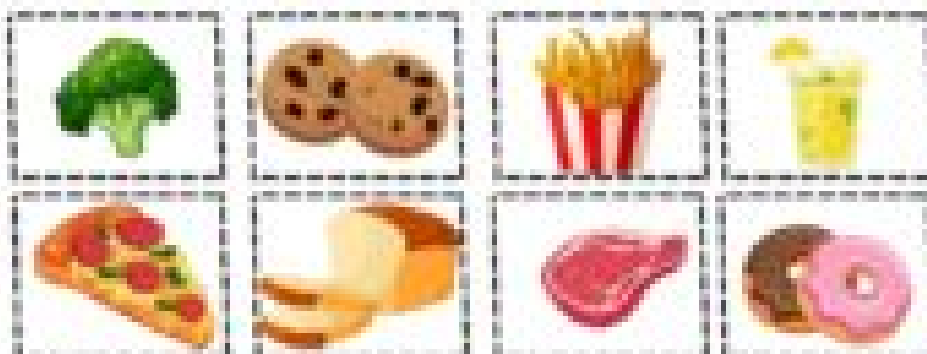
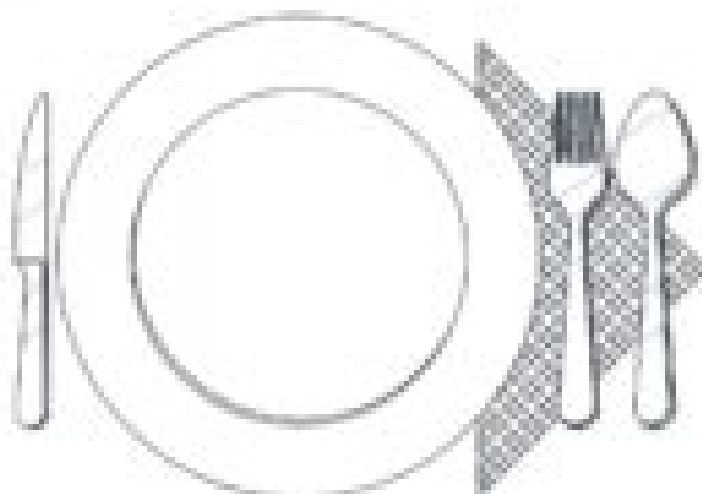
Minhas Atividades

Atividades sobre alimentação saudável para educação infantil

NOME: _____ SERIE: _____

ESCOLA: _____ TURMA: _____

TS - Vamos recortar e colar no prato apenas os alimentos saudáveis:



Para mais atividades como:
www.minhasatividades.com



Nota-se que o aluno goste mais de pizza, doces, porém esse tipo de alimento não é saudável e somente prejudica a saúde de muitas pessoas.

Observe o quadro e pinte

Nesta atividade, o aluno deverá colorir os alimentos de acordo com todas as cores correspondentes.



Minhas Atividades

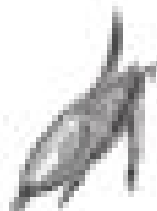
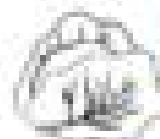
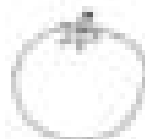
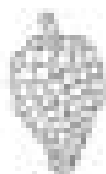
Atividades sobre alimentação saudável para educação infantil

NOME: _____ SERIE: _____

ESCOLA: _____ TURMA: _____

Tâ - Veja o quadro e pinte os alimentos de acordo com as cores correspondentes:

CORES	ALIMENTOS
AMARELO	MILHO, LARANJA
ROSA	OVA, BERRINJELA
VERDE	ALFACE, BRÓCOLIS
VERMELHO	TOMATE, MILANESA



Para mais atividades como:
www.minhasatividades.com



Certas frutas possuem cores bem chamativas e bonitas, que seria o caso da uva e berinjela que são roxas e bem brilhantes, além de serem bem gostosas.

Cardápio saudável

O aluno deverá ler todo o cardápio que ensina como se alimentar de modo saudável sem abdicar das coisas que mais gosta.



Minhas Atividades

Atividades sobre alimentação saudável para educação infantil

CARDÁPIO SAUDÁVEL

CAFÉ DA MANHÃ

2 Fatias de pão integral com 1 colher de requeijão
1 Fruta
1 Suco natural



LANCHE



1 fruta + biscoito de cereal ou
1 fruta + iogurte

ALMOÇO

1 tipo de carboidrato (arroz, de preferência o integral)
1 tipo de grão (feijão, grão-de-bico, ervilha)
1 tipo de proteína (frango, carne bovina...)
verduras e legumes à vontade



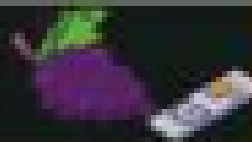
SOBREMESA

1 fruta



LANCHE DA TARDE

1 fruta + biscoito de cereal



Para mais atividades consulte:
www.minhasatividades.com



As barrinhas de cereal são nutritivas e auxiliam na diminuição da fome momentânea.

Pirâmide alimentar

Nesta atividade, o professor deverá ter ensinado sobre a pirâmide alimentar aos alunos em sala de aula.



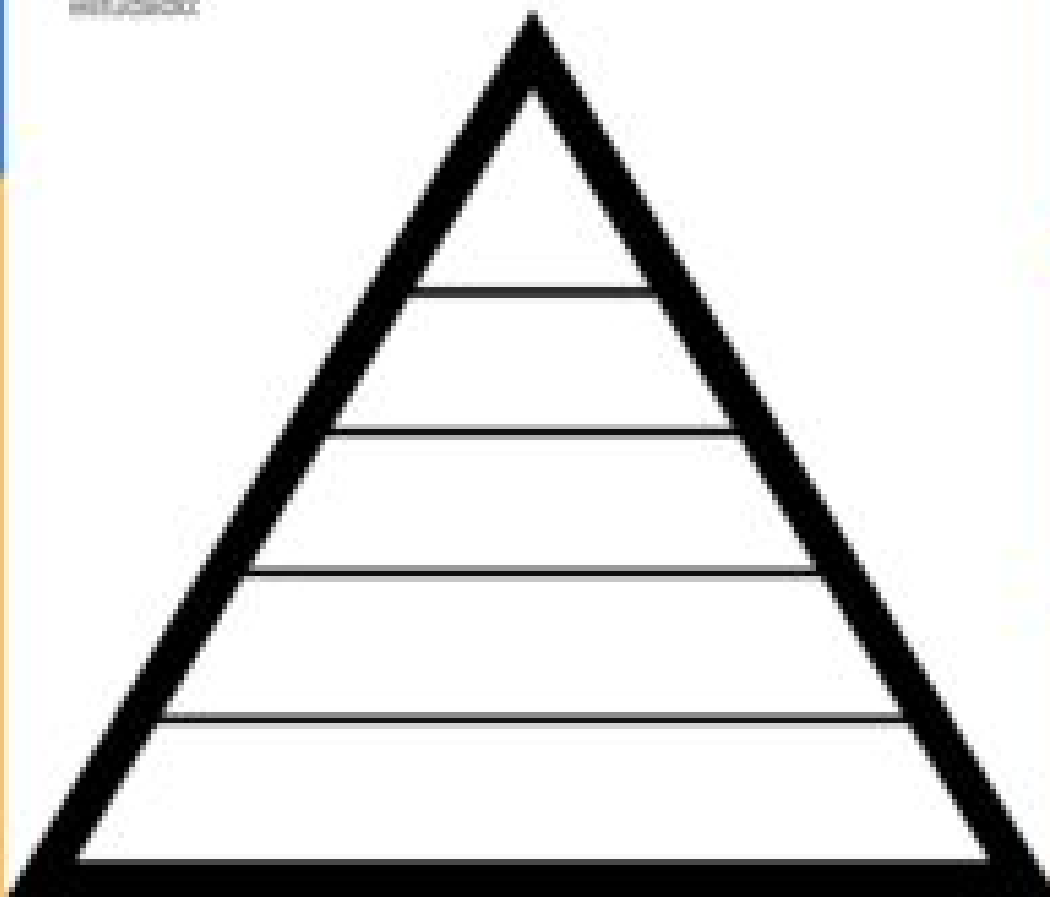
Minhas Atividades

Atividades sobre alimentação saudável para educação infantil

NOME: _____ SERIE: _____

ESCOLA: _____ TURMA: _____

17 - Desenhe na pirâmide alimentar de acordo com o estudado:



Para mais atividades clique:
www.minhasatividades.com



A pirâmide alimentar é onde contém os alimentos mais saudáveis e pouco saudáveis em uma ordem específica, que o aluno deverá saber.

Circule o que se pede

O aluno deverá circular determinados alimentos que não são doces, pintar as frutas e marcar com um X nos alimentos salgados.



Minhas Atividades

Atividades sobre alimentação saudável para educação infantil

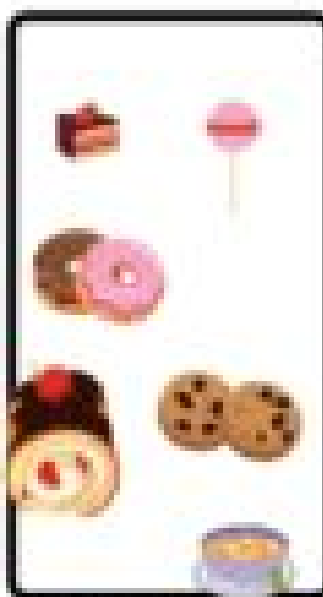
NOME: _____

SÉRIE: _____

ESCOLA: _____

TURMA: _____

At - o que corresponde ao que se pede abaixo:



CIRCULE OS QUINTE NÃO
ELEMENTOS SÃO DOÇES



PINTE AS
FRUTAS



MARKER COM UM X NO NO
ALIMENTO SALGADO



Esta atividade ajudará diretamente com a consciência das crianças ao que se diz respeito alimentação saudável, além de conversar com seus pais sobre os benefícios e pedir por uma nova rotina com legumes, verduras e mais frutas.

Tudo para a sala de aula!

Se você gostou de nossas atividades sobre como lidar com o tema sobre alimentos saudáveis em sala de aula de diversas formas e quer encontrar ainda mais atividades e material de ensino, fique atento ao [Minhas Atividades](#) e encontre tudo para a sala de aula em um só lugar.