



Igreja Adventista
do Sétimo Dia[®]
MINISTÉRIO DA CRIANÇA

CADERNO DE ATIVIDADES

Crianças na Cozinha



ESCOLA CRISTÃ DE FÉRIAS

CADERNO DE ATIVIDADES



Crianças na Cozinha



ESCOLA CRISTÃ DE FÉRIAS

FICHA TÉCNICA

Coordenação Geral

Divisão Sul-Americana
União Central Brasileira

Colaboração e Adaptação

Nadma Forti (Associação Paulistana)

Departamental Ministério da Criança

Glaucia Clara Korkischo (Divisão Sul-Americana)
Vania Cristina de A. Moreira (União Central Brasileira)

Capa

Claudia Suzana Rossi Lima

Projeto Gráfico e Diagramação

Angela Rodrigues Almeida (União Central Brasileira)

Revisão Textual

Mara Moraes

Imagens

Freepik e Shutterstock

Impresso por Casa Publicadora Brasileira - 2024



1. Escolha a sua comida entre os alimentos da primeira tabela. Na coluna em branco, escreva o número de calorias do alimento que você escolher; por exemplo, se você escolher cenouras, escreva suas calorias=45. Faça o mesmo com os outros alimentos que você escolher; em seguida, somar tudo e escrever o total. Depois, escolha na segunda tabela alguns exercícios que podem ajuda a queimar as calorias acumuladas.

Alimentos	Calorias	Alimento Escolhido
2 Cenourinhas pequenas	45	
1 Pão com manteiga	110	
1 Casquinha de sorvete	195	
1 Pastel doce	345	
10 Batatas fritas	105	
1 Hamburguer	360	
1 Copo de leite	90	
1 Maçã	105	
Total		

Tipo de Exercício	Calorias
Andar de bicicleta	150
Trabalhos domésticos	90
Correr	585
Nadar	225
Assistir TV	45
Caminhar	105

*Número de calorias queimadas em 90 minutos

2. Escreva na coluna da esquerda os exercícios que você gosta de fazer.

3. Desenhe uma estrela na coluna da direita, cada vez que você realizar uma dessas atividades por pelo menos 10 minutos.



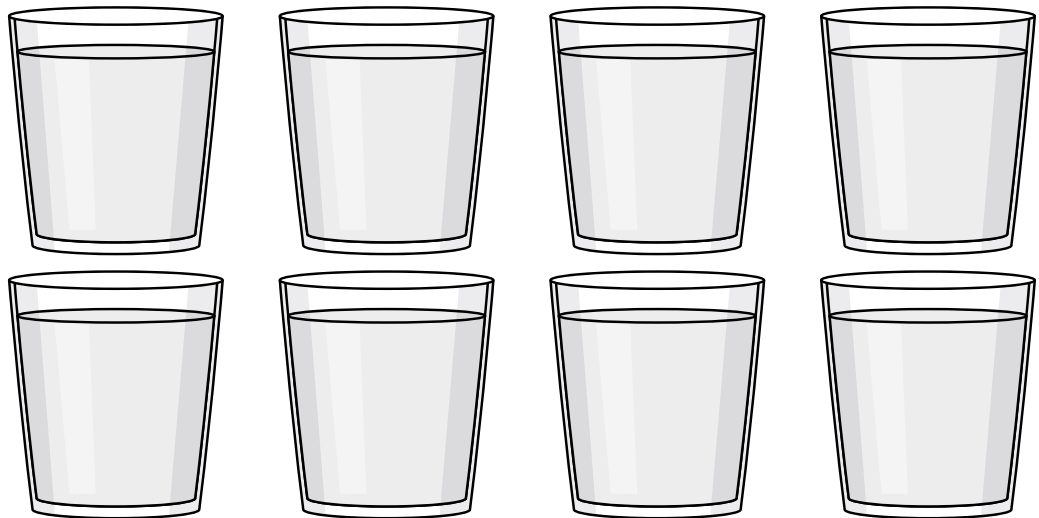
Nome:	
TIPO DE EXERCÍCIO	MEU REGISTRO DE 10 MINUTOS



1. Escreva no quadro abaixo o nome de partes do corpo humano com as iniciais relativas ao alfabeto.

A		H		P	
B		I		Q	
C		J		R	
D		L		S	
E		M		T	
F		N		U	
G		O		V	

2. Faça carinhas felizes nesses copos, e pinte quantos você deve beber ao dia para ser saudável.



3. Pinte a ponta do dedo de amarelo, e use como carimbo para fazer um Sol. Depois desenhe seus raios.

PERGUNTA PARA O SUPER SOL:

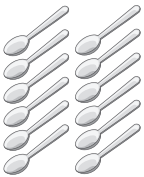
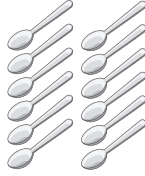

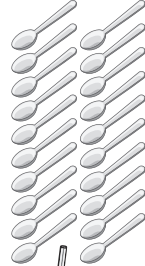








Qual é a vitamina que adquirimos quando tomamos sol?

() B12 () C () D









DIA 3

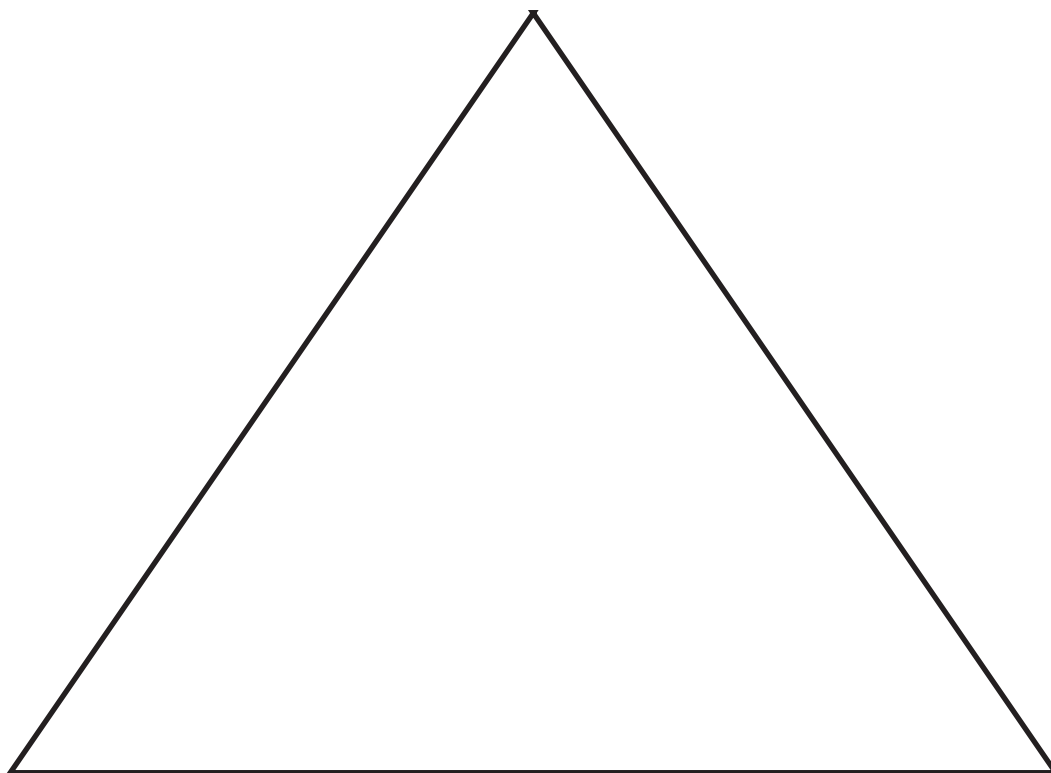
1. Veja no quadro abaixo, a quantidade de açúcar que contém cada item; depois ligue os pontos de acordo com a quantidade de açúcar indicada no quadro.

12	12	6	20	3	5
					
					
355ml Refrigerante	200ml Suco Artificial	340ml Chá Gelado	200ml Achocolatado	50gr Confetes	200ml Suco de Soja

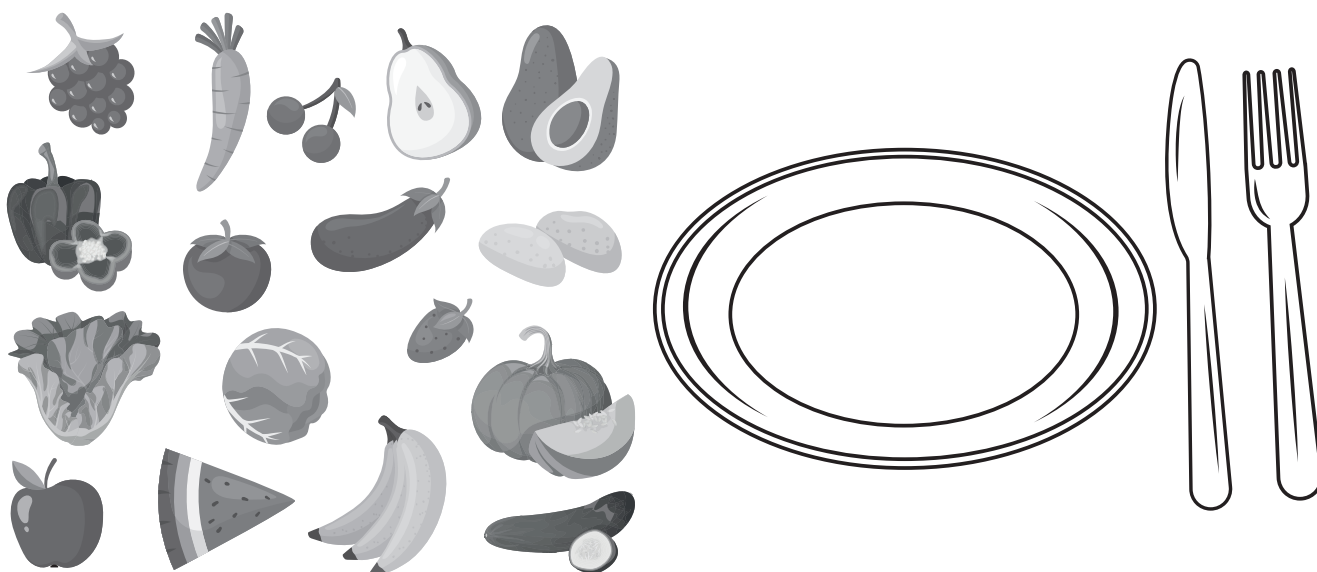


					
20	3	12	5	12	6

2. Desenhe na pirâmide abaixo o que você mais gosta de comer; e deixe fora da pirâmide o que você gosta, mas que não é saudável.



3. Agora é hora de montar o seu prato; e será mais saboroso e nutritivo se você escolher alimentos com cinco cores diferentes. Ligue os alimentos no seu prato e bom apetite!!!





1. Algumas pessoas quando estão tristes e buscam alegria em bebidas, cigarro e drogas. Desenhe um “Emoji” que represente o sentimento que você tem por estar livre de coisas que fazem tão mal à sua saúde.



2. Faça o desenho da sua mão (passe o lápis ao redor) e escreva bem forte no meio: Digo **NÃO** a qualquer droga!





1. Decifre e escreva as mensagens abaixo, lendo-as da direita para a esquerda, para descobrir 4 coisas que podem arruinar o seu sono.

1. ETION AD ED RAT OTIUM REMOC _____

2. SOICÍCREXE REZAF OÂN _____

3. RORRET ED SEMLIF RITSISSA _____

4. SODUTSE MOC SEÕÇAPUCOERP _____

