



PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE  
**IBIÚNA**  
*Por uma Ibiúna próspera. Investindo no presente, gerando o futuro.*  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



E.M HORA ALEGRE “PROFª ORIANE CÂNDIDA DE PAULA SILVA”

**4º BIMESTRE**



**13ª APOSTILA**

**18/10 À 05/11**

**Comer, comer para poder crescer...**

**FASE I – D – TARDE – PROFª REGIANI GOMES**

**ALUNO (A):**

**DISPONÍVEL: [www.ibiuna.sp.gov.br](http://www.ibiuna.sp.gov.br)**



PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE  
**IBIÚNA**  
*Por uma Ibiúna próspera. Investindo no presente, gerando o futuro.*  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



E.M HORA ALEGRE “PROFª ORIANE CÂNDIDA DE PAULA SILVA”

# Senhores Pais ou Responsável

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Uma **alimentação saudável** traz diversos benefícios à saúde, principalmente para as crianças em fase de crescimento pois previne muitos males como obesidade, colesterol, diabetes, desnutrição e anemia, além de melhorar o humor e dar ânimo e força para encarar o dia. Ter uma alimentação saudável é de grande importância para famílias brasileiras, mas não é o que acontece nos dias de hoje, segundo estudos de nutricionistas no Brasil a criança que não se alimenta de modo correto pode não crescer adequadamente, tendo dificuldades de concentração nas atividades e fraqueza para brincar. Estima-se que uma em cada três crianças no Brasil é obesa e os distúrbios alimentares como anorexia e bulimia precoce tem crescido, assim como a depressão associada. Por isso a importância de **Projetos de alimentação na Educação Infantil**, pois incentivará os pequenos a mudar seus hábitos alimentares de modo a conscientizar os pais também, devemos nos atentar que alimentação saudável é comer bem e não comer demais, sempre promovendo o consumo de alimentos saudáveis e a consciência de sua contribuição para a promoção da saúde de forma atraente, lúdica e educativa.



E.M HORA ALEGRE “PROFª ORIANE CÂNDIDA DE PAULA SILVA”

# Cardápio da Semana



**Atividades**

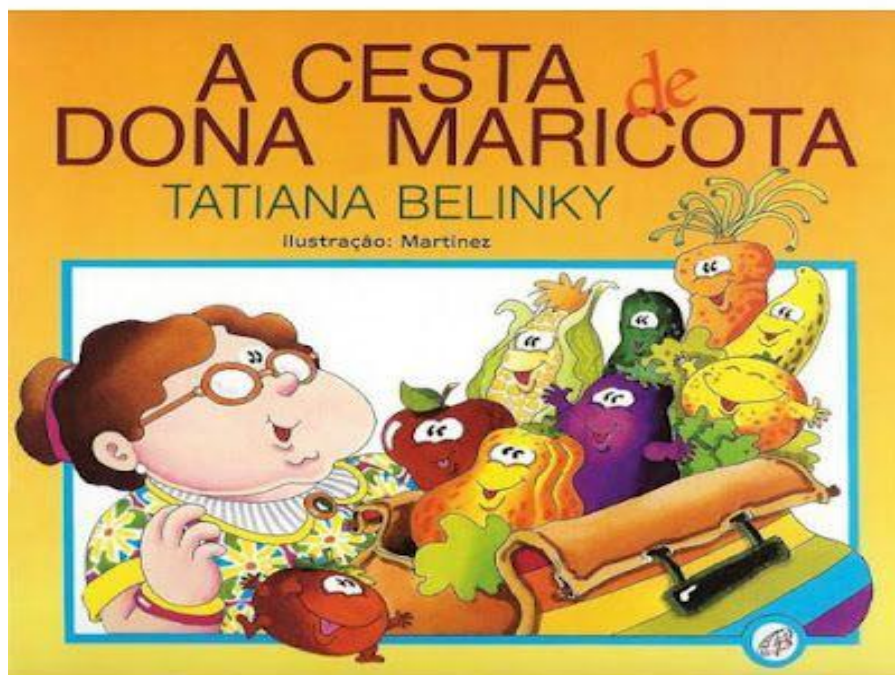
**Cronograma**

**Links**

Atividades	Cronograma	Links
ATIVIDADE 01 18/10	DESENHE NO ESPAÇO ABAIXO O ALIMENTO QUE VOCÊ MAIS GOSTOU NA HISTÓRIA E COM A AJUDA DE UM ADULTO ESCREVA O NOME DELE AO LADO.	A CESTA DA DONA MARICOTA <a href="https://youtu.be/szXKv48GcpE">https://youtu.be/szXKv48GcpE</a>
ATIVIDADE 02 19/10	DEPOIS DE OUVIR A HISTÓRIA DA CESTA DA DONA MARICOTA. RECORTE OS ALIMENTOS QUE APARECEM NA HISTÓRIA E COLE-OS NA CESTA ABAIXO.	
ATIVIDADE 03 20/10	FAÇA UM BONITO COLORIDO!	CAMILÃO, O COMILÃO <a href="https://youtu.be/TGjTjvojGtE">https://youtu.be/TGjTjvojGtE</a>
ATIVIDADE 04 21/10	A CESTA DA DONA MARICOTA. RECORTE/COLAGEM.	
ATIVIDADE 05 22/10	RESPONDA DE ACORDO COM A HISTÓRIA LIDA.	
ATIVIDADE 06 25/10	COMPLETE O ALFABETO.	
ATIVIDADE 07 26/10	RECORTE/COLE FIGURAS ALIMENTOS SAUDÁVEIS.	PALAVRA CANTADA – SOPA DO NENÉM <a href="https://youtu.be/_P9euJVqY1w">https://youtu.be/_P9euJVqY1w</a>
ATIVIDADE 08 27/10	PINTE DE ACORDO COM A NUMERAÇÃO.	
ATIVIDADE 09 28/10	VAMOS APRENDER OS NUMERAIS?	
ATIVIDADE 10 29/10	PARLENDAS - COMPLETE A SEQUÊNCIA.	TURMA DA VAQUINHA <a href="https://youtu.be/HsktGUS3ZzY">https://youtu.be/HsktGUS3ZzY</a>
ATIVIDADE 11 03/11	CUBRA OS TRACEJADOS PARA FORMAR O NOME DAS FRUTAS.	TODA COMIDA BOA <a href="https://youtu.be/3-NibWZcW1U">https://youtu.be/3-NibWZcW1U</a>
ATIVIDADE 12 04/11	VAMOS CONTAR?	
ATIVIDADE 13 05/11	MÚSICA – PÊRA, UVA, MAÇA...	5 BRINCADEIRAS SOBRE ALIMENTAÇÃO <a href="https://youtu.be/AWV-oHSbGtY">https://youtu.be/AWV-oHSbGtY</a>

NOME: \_\_\_\_\_

## ATIVIDADE 01 – 18/10



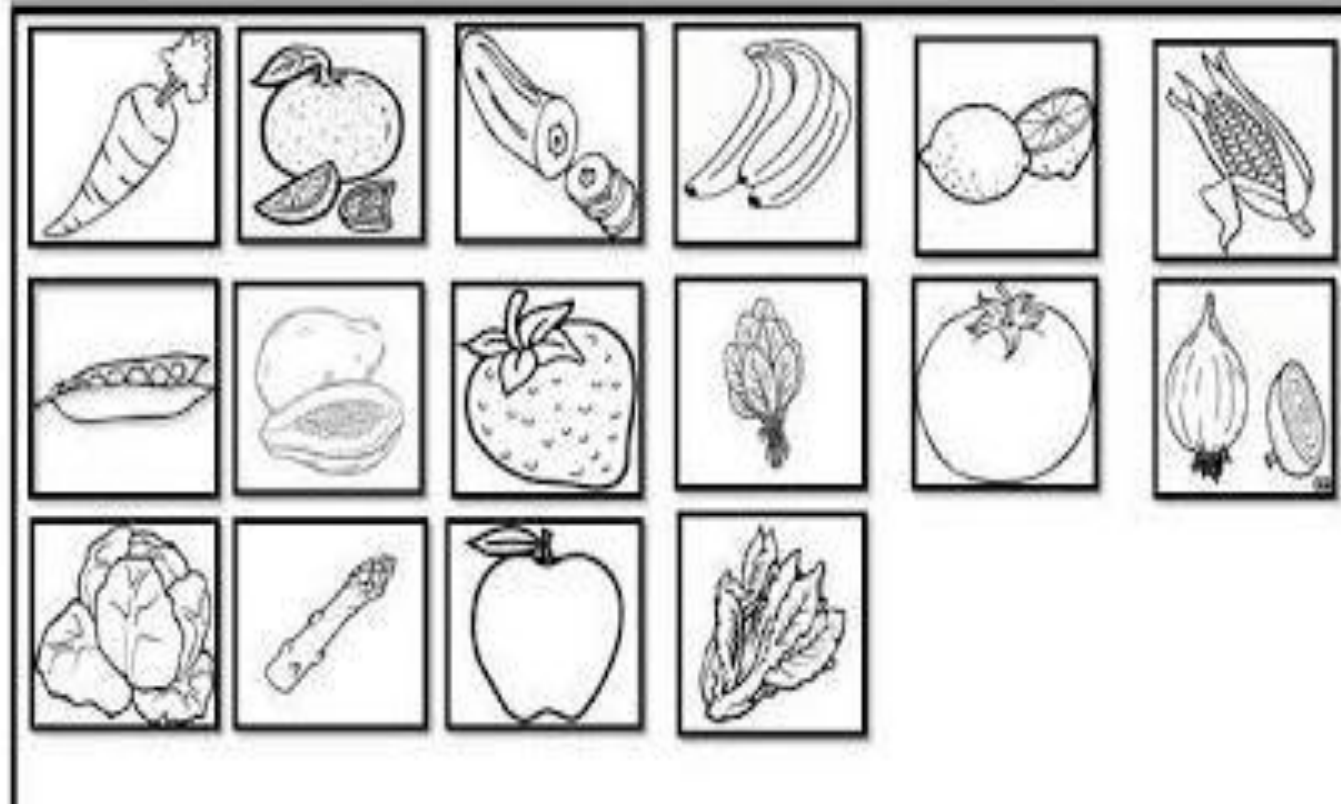
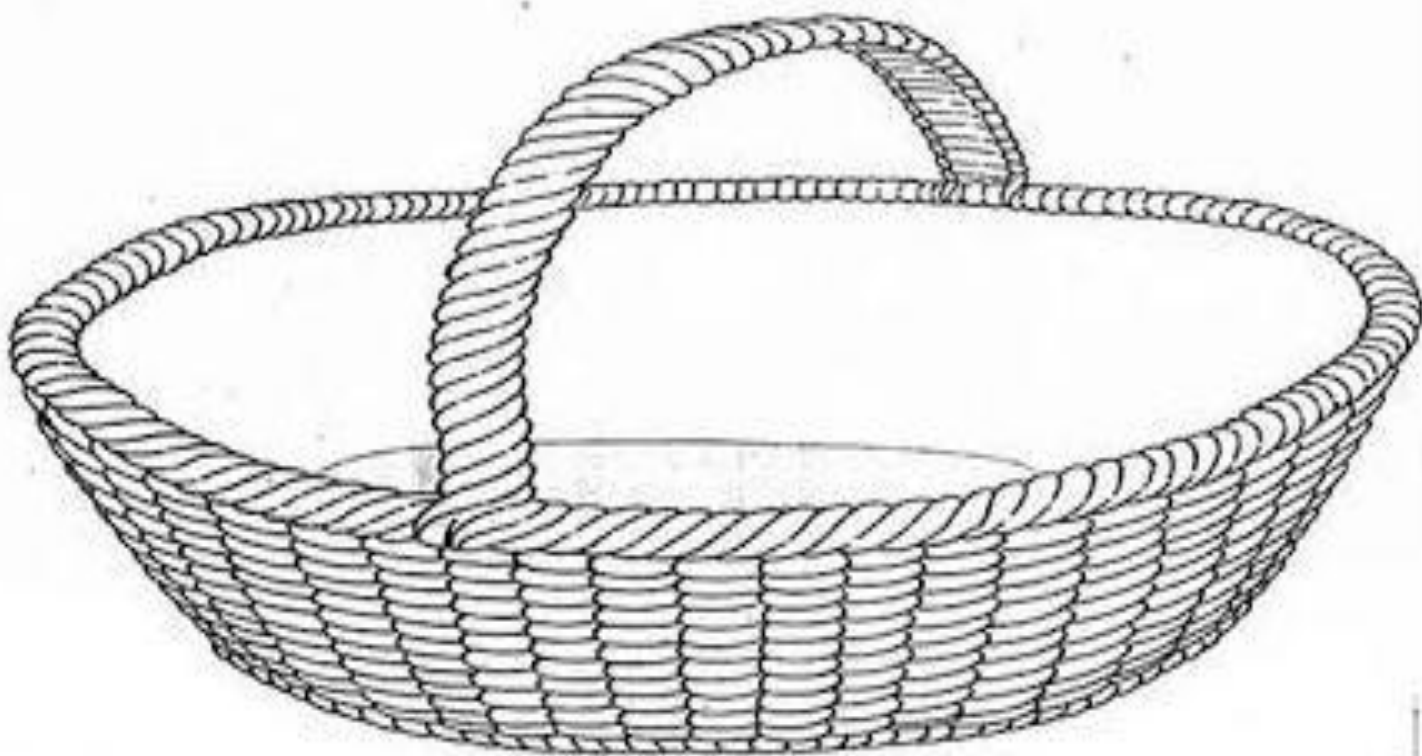
DESENHE NO ESPAÇO ABAIXO O ALIMENTO QUE VOCÊ MAIS GOSTOU NA HISTÓRIA E COM A AJUDA DE UM ADULTO ESCREVA O NOME DELE AO LADO.

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the student to draw a food item and write its name.

NOME: \_\_\_\_\_

## ATIVIDADE 02 – 19/10

DEPOIS DE OUVIR A HISTÓRIA DA CESTA DA DONA MARICOTA. RECORTE OS ALIMENTOS QUE APARECEM NA HISTÓRIA E COLE-OS NA CESTA ABAIXO:



NOME: \_\_\_\_\_

## ATIVIDADE 03 – 20/10

FAÇA UM BONITO COLORIDO!

**HISTÓRIA:  
A GESTA DE  
DONA MARICOTA**



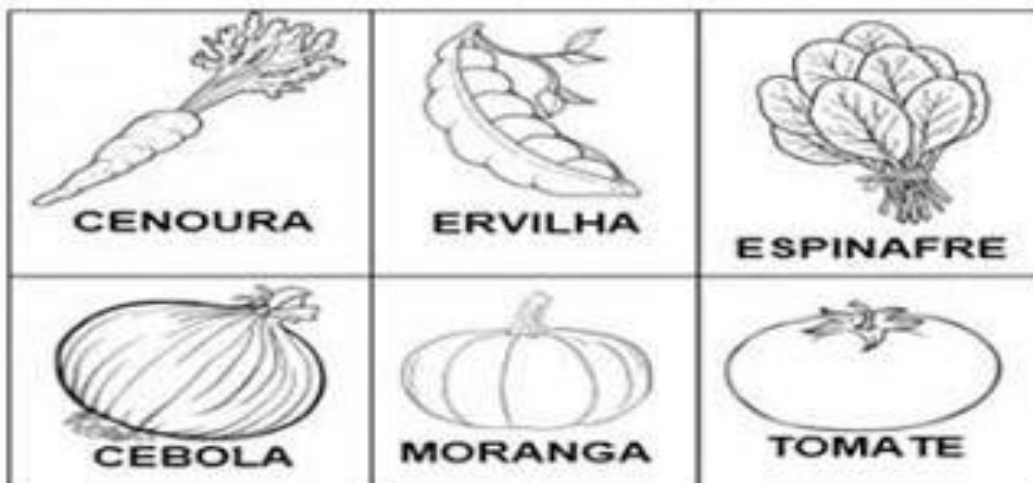
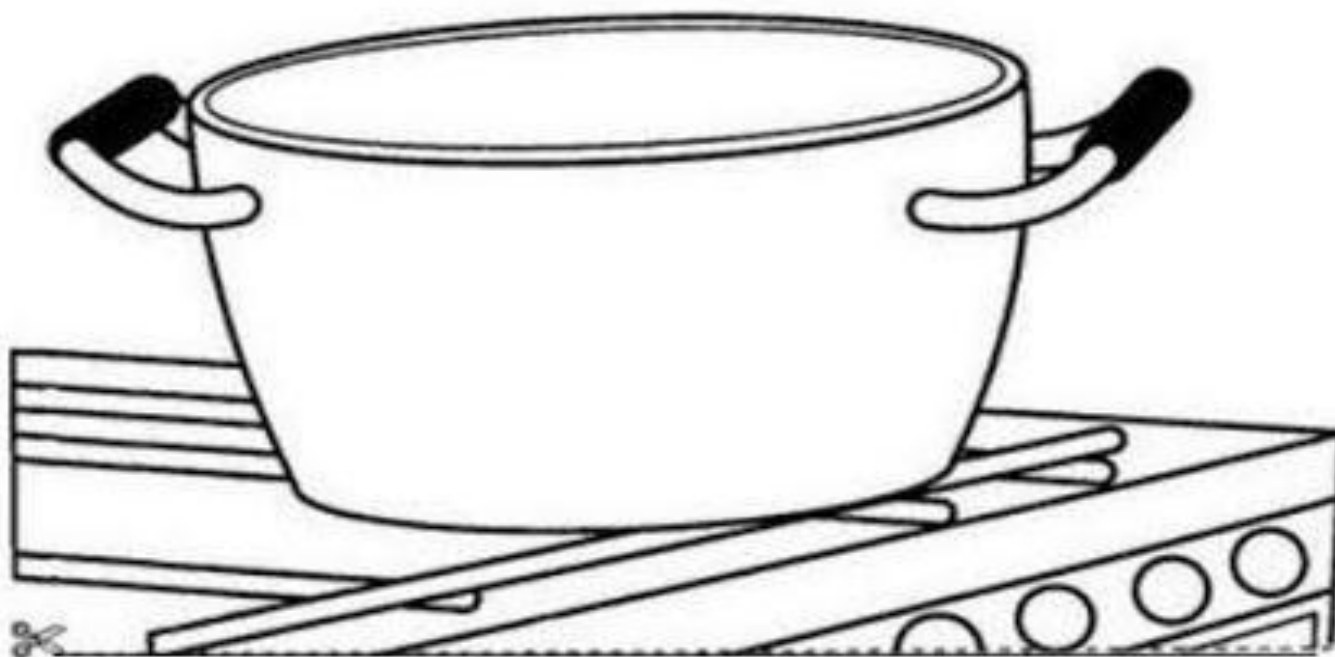
NOME: \_\_\_\_\_

## ATIVIDADE 04 – 21/10

### A CESTA DE DONA MARICOTA

NO FINAL DA HISTÓRIA TODA MARICOTA FAZ UM SOPÃO .  
VAMOS ENTÃO FAZER ESTE SOPÃO?

RECORTE OS INGREDIENTES ABAIXO E COLOQUE DENTRO  
DA PANELA PARA A SOPA FICAR BEM GOSTOSA. CAPRICHE  
NA ORGANIZAÇÃO.



NOME: \_\_\_\_\_

NOME: \_\_\_\_\_

## ATIVIDADE 05 – 22/10

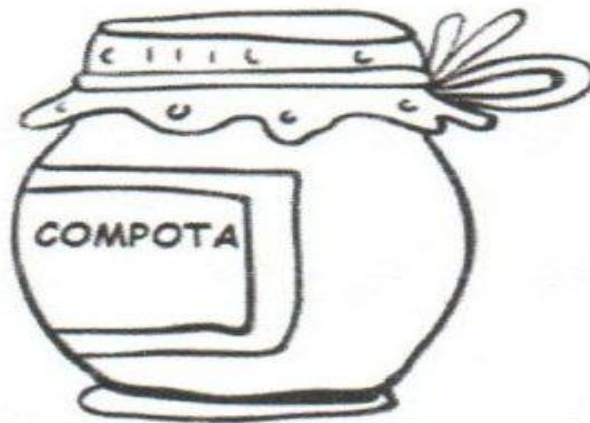
RESPONDA DE ACORDO COM A HISTÓRIA LIDA:

MAS NISSO APARECE

DONA \_\_\_\_\_

E AS FRUTAS GOSTOSAS

VIRARAM \_\_\_\_\_ !



PINTAR SOMENTE AS FRUTAS QUE VOCE GOSTA E COMPLETAR.



   B    C    X   



   V   



   P    R   



   B    N    N   



   P    S S    G   



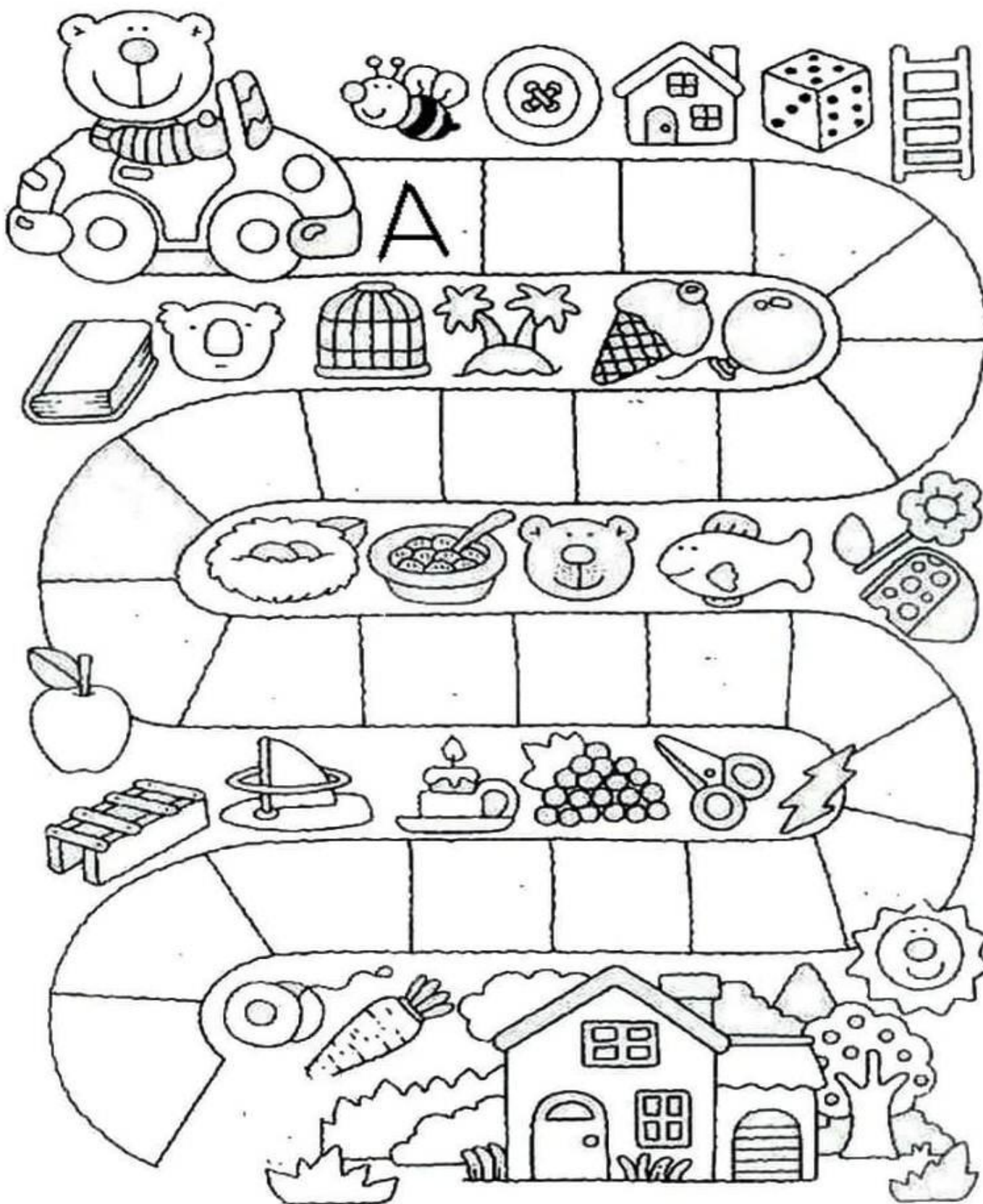
   M    M



NOME: \_\_\_\_\_

## ATIVIDADE 06 – 25/10

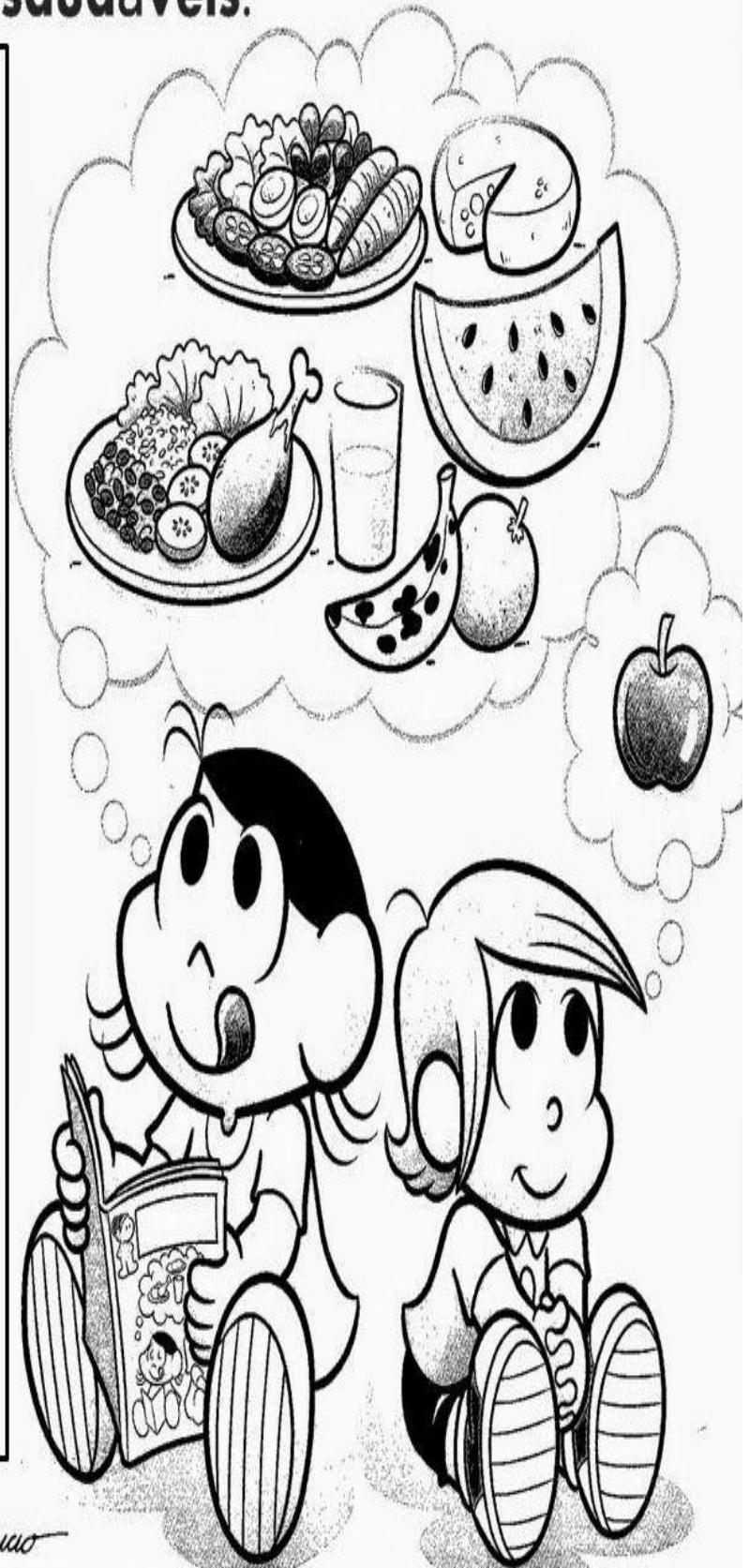
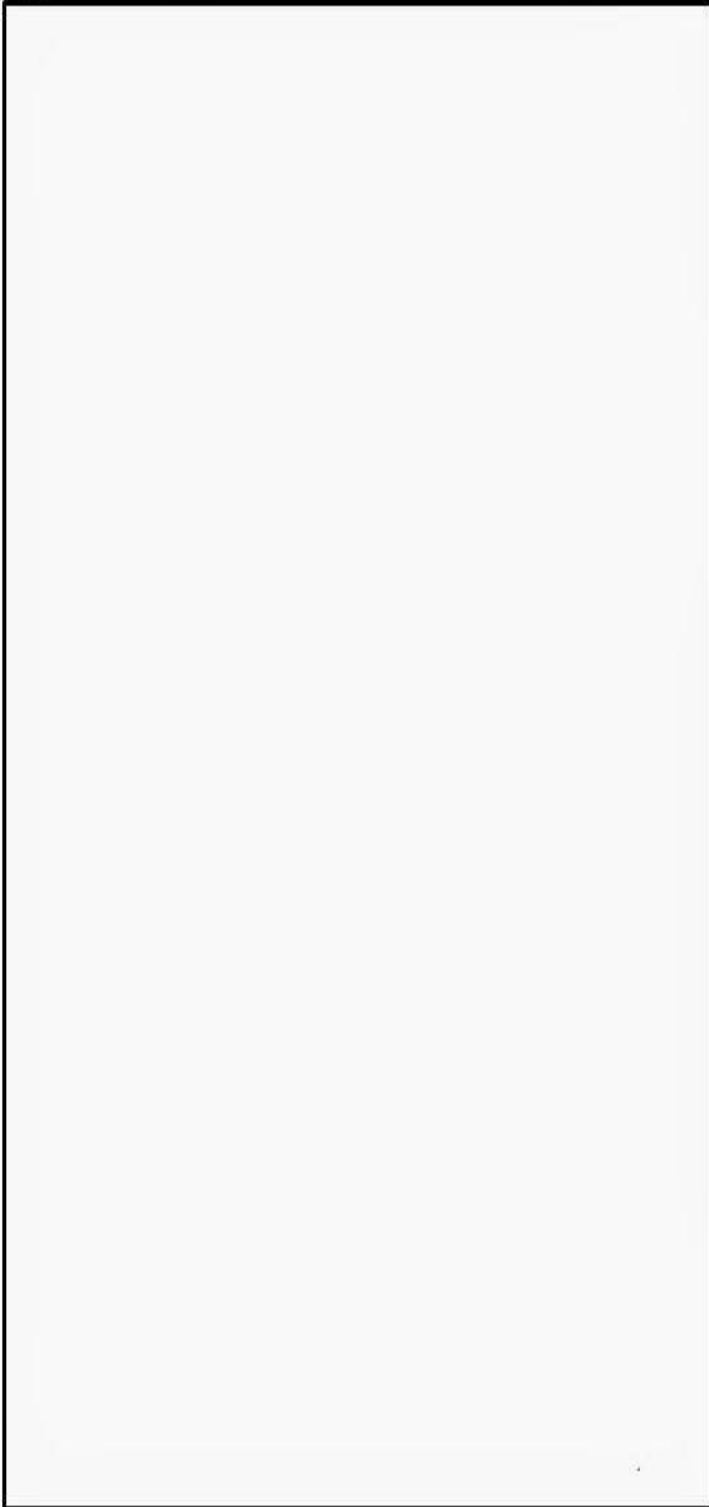
COMPLETE O ALFABETO:



NOME: \_\_\_\_\_

## ATIVIDADE 07 – 26/10

Recorte e cole no retângulo,  
figuras de outros alimentos saudáveis.

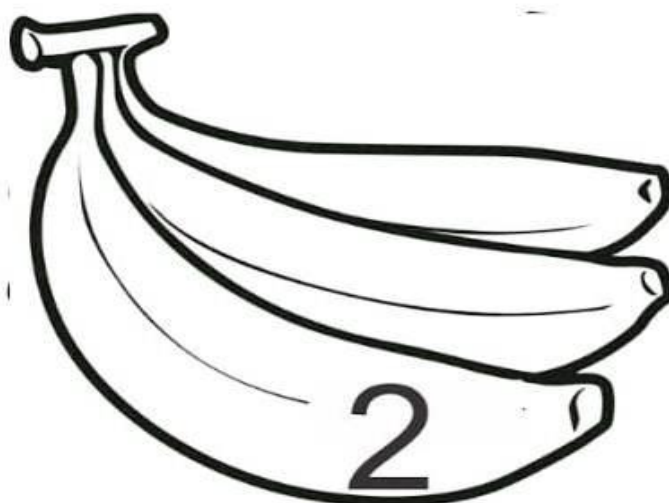
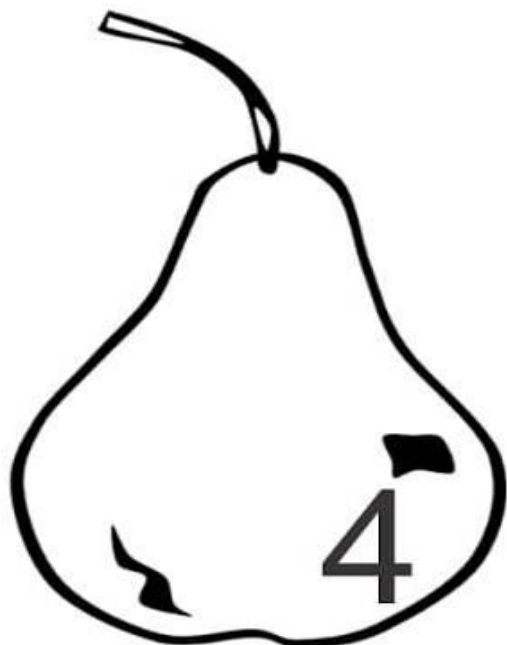
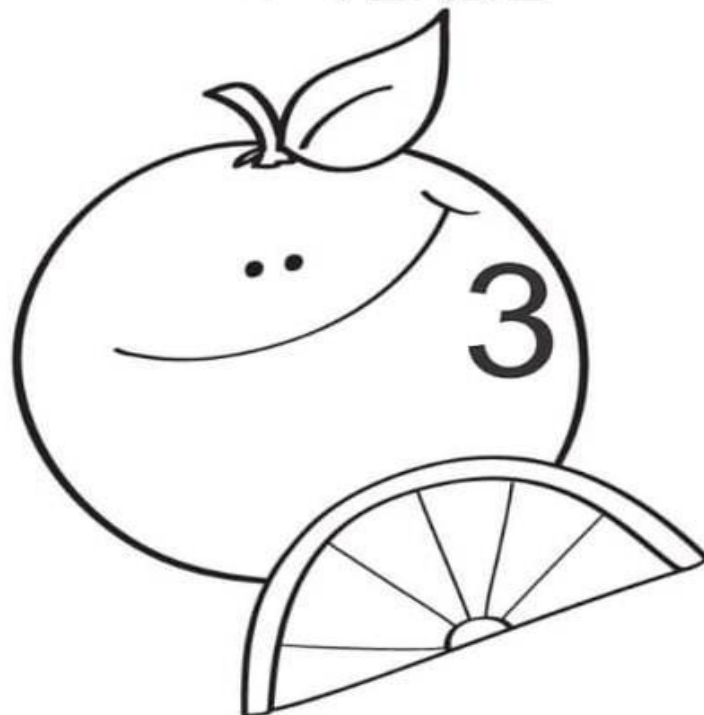
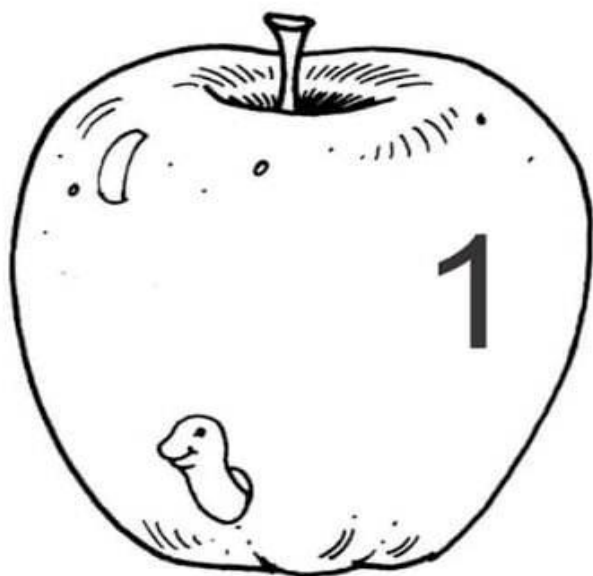


NOME: \_\_\_\_\_

## ATIVIDADE 08 – 27/10

PINTE DE ACORDO COM A NUMERAÇÃO.

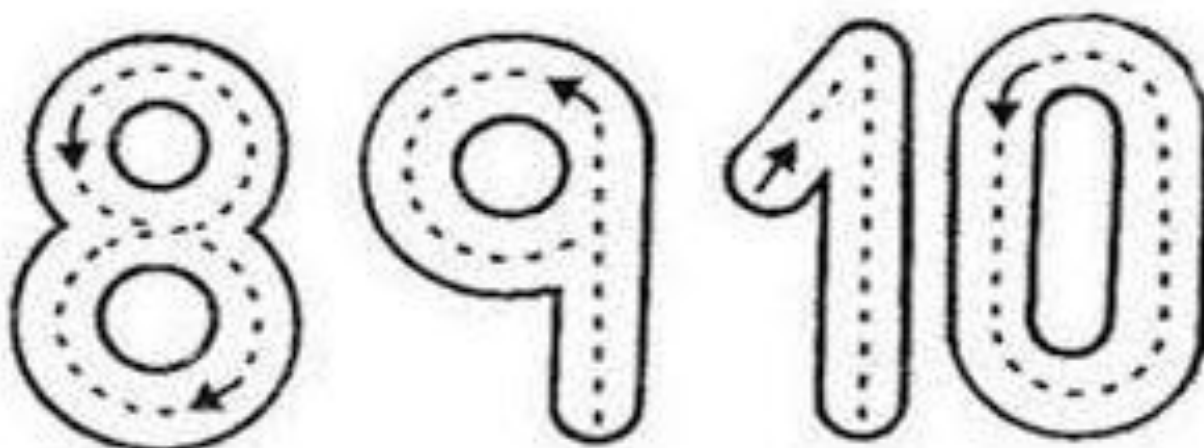
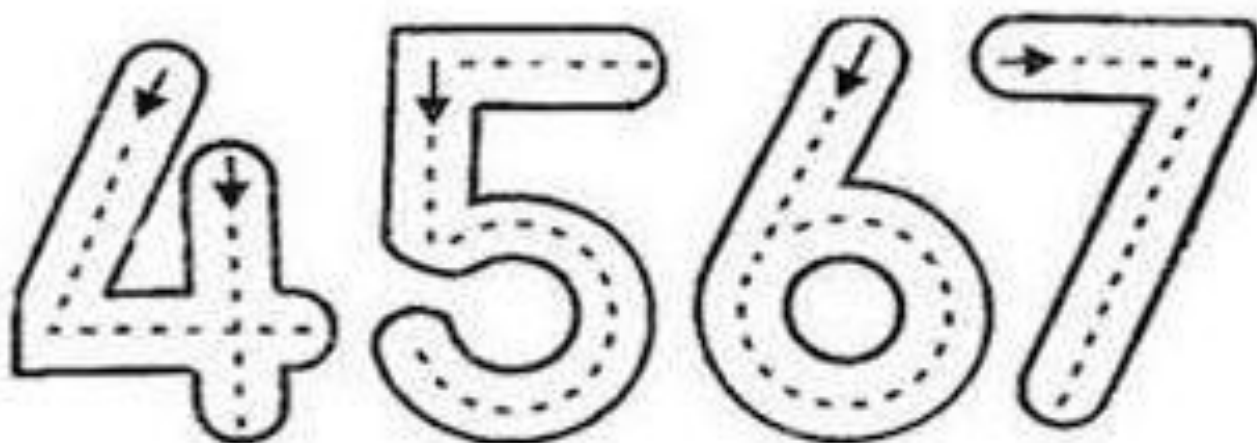
- 1- VERMELHA
- 2- AMARELA
- 3- LARANJA
- 4- VERDE



NOME: \_\_\_\_\_

## ATIVIDADE 09 – 28/10

VAMOS APRENDER OS NUMERAIS?



NOME: \_\_\_\_\_

## ATIVIDADE 10 – 29/10

1- LEIA A PARLENDAS E PINTE BEM COLORIDO  
TODOS OS NUMERAIS QUE ENCONTRAR.

1 - 2 FEIJÃO COM ARROZ

3 - 4 FEIJÃO NO PRATO

5 - 6 FALAR INGLÊS

7 - 8 COMER BISCOITO

9 - 10 COMER PASTÉIS

2- COMPLETE A SEQUÊNCIA NUMÉRICA:

1 -  - 3 -  - 5 -  -

7 -  - 9 -

NOME: \_\_\_\_\_

## ATIVIDADE 11 – 03/11



Cubra as palavras tracejadas para formar os nomes das frutas.



UVA



LARANJA



MELANCIA



BANANA

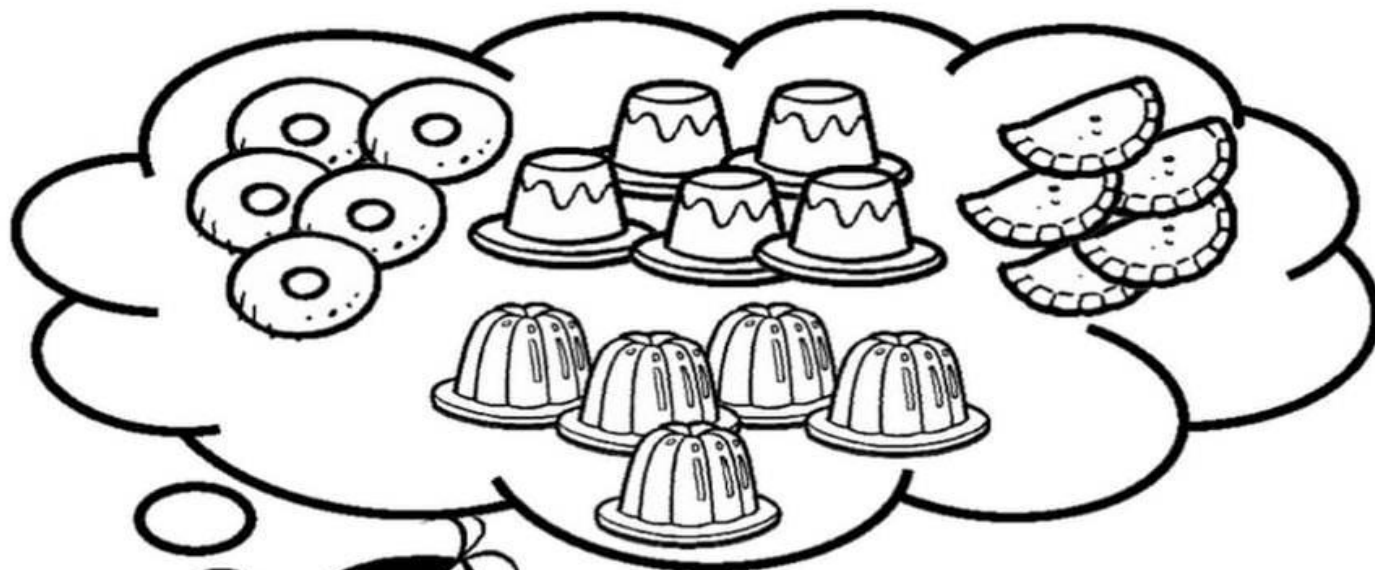


PERA

NOME: \_\_\_\_\_

## ATIVIDADE 12 – 04/11

VAMOS CONTAR!



NOME: \_\_\_\_\_

**ATIVIDADE 13 – 05/11**

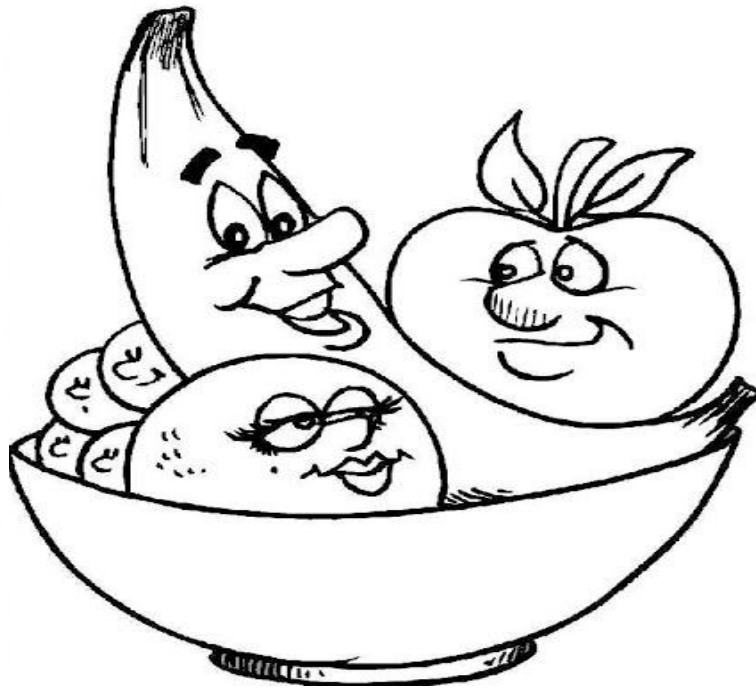
**PÊRA, UVA, MAÇA**

**SALADA MISTA**

**DIZ O QUE VOCÊ**

**QUER SEM EU DAR**

**NENHUMA PISTA.**



# ALIMENTAÇÃO

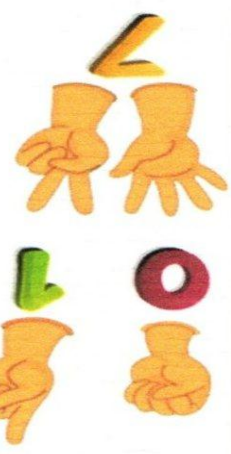
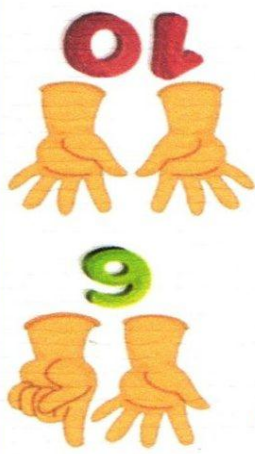
PINTE DE AMARELO A VOGAL **A**

PINTE DE VERMELHO A VOGAL **E**

PINTE DE VERDE A VOGAL **I**

PINTE DE AZUL A VOGAL **O**





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

NOME

