

CADERNO DO ALUNO



Crianças na Cozinha



ESCOLA CRISTÃ DE FÉRIAS

Coordenação Geral

Divisão Sul Americana (2019)
União Central Brasileira (2017)

Colaboração e Adaptação

Nadma Forti (Associação Paulistana)

Departamental Ministério da Criança

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

Capa

Claudia Suzana Rossi Lima (SP)

Projeto Gráfico e diagramação

Angela Rodrigues Almeida (União Central Brasileira)

Imagens

Freepik e Shutterstock

Impresso por Casa Publicadora Brasileira - 2019



Igreja Adventista
do Sétimo Dia®



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

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

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



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

Pergunta para o super sol:

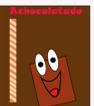
Qual é a vitamina que adquirimos quando tomamos Sol? () B12 () C () D



DIA 03

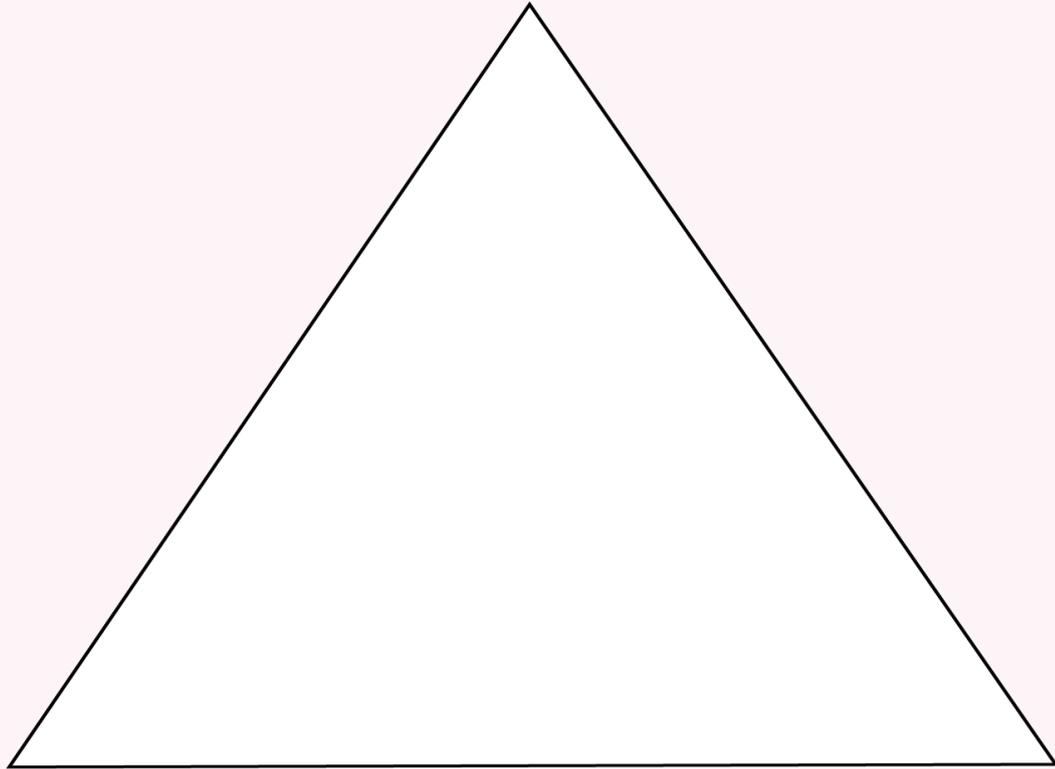
Veja no quadro abaixo a quantidade de açúcar que contém cada item, depois ligue os pontos de acordo com a quantidade de açúcar indicada no quadro.

<p>12</p>   <p>355ml Refrigerante</p>	<p>12</p>   <p>200 ml Suco Artificial</p>	<p>6</p>   <p>340 ml Chá Gelado</p>	<p>20</p>   <p>200 ml Achocolatado</p>	<p>03</p>   <p>50g Confetes de Chocolate</p>	<p>05</p>   <p>200 ml Suco de Soja</p>
---	---	---	--	--	--

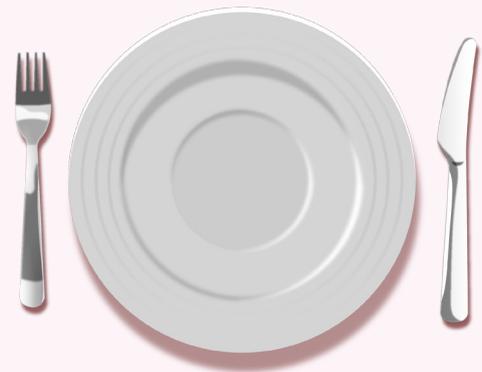
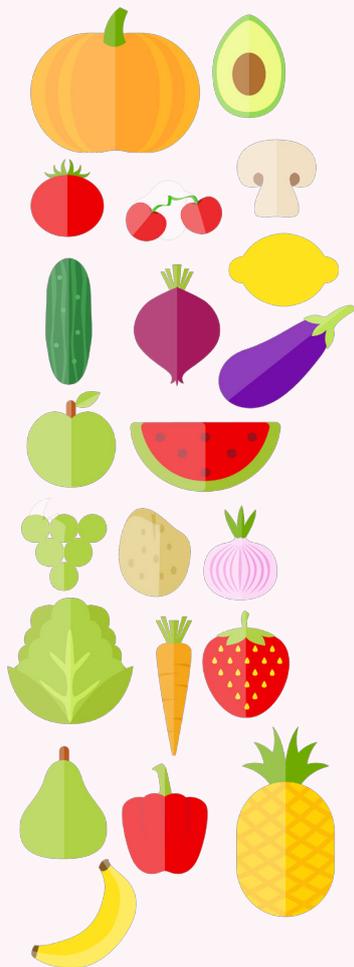
     	<p>20</p>  <p>03</p>  <p>05</p>  <p>6</p>  <p>12</p> 
---	--



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.



Agora é hora de montar o seu prato e será mais saboroso e nutritivo se você escolher alimentos com 5 cores diferentes. Ligue os alimentos no seu prato e bom apetite!!!





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

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





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

1. ETION AD EDRAT OTIUM REMOC

2. SOICÍCREXE REZAF OÂN

3. RORRET ED SEMLIF RITSISSA

4. SODUTSE MOC SEÕÇAPUCOERP

