

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**

Glaucia 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®



Escolha a sua comida dos alimentos listados abaixo. Nas linhas em branco escreva o número de calorias do alimento que você escolher, por exemplo, se você escolher cenouras, escrever suas calorias, 45. Faça o mesmo com os outros alimentos que você escolher, em seguida, somar tudo e escrever o total. Depois, escolha na tabela abaixo alguns exercícios que podem ajuda a queimar as calorias acumuladas.

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

### TIPO DE EXERCÍCIOS

#### Número de calorias queimadas em 90 minutos

Andar de bicicleta - 150

Trabalhar em casa - 90

Correr - 585

Nadar - 225

Assistir TV - 45

Caminhar - 105

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





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

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

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



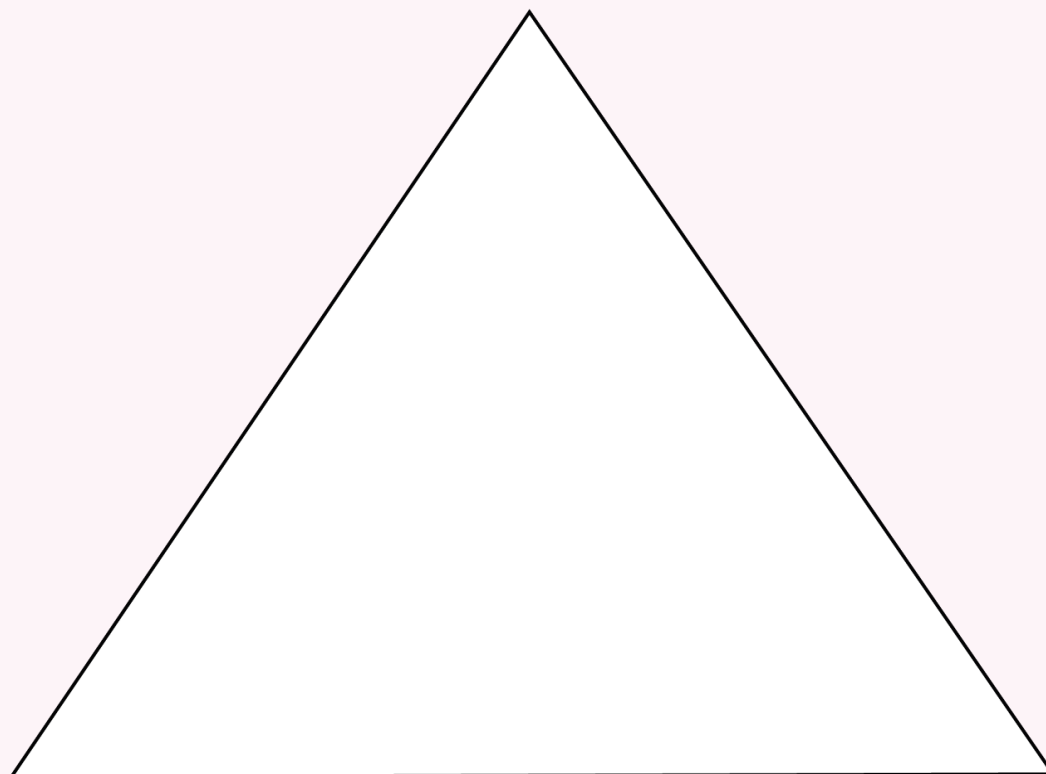


Veja no quadro abaixo a quantidade de açúcar que contém cada item, depois ligue os pontos de acordo com a quantidade de açúcar indicada no quadro.

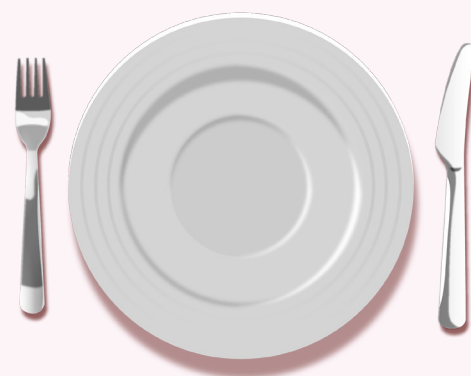
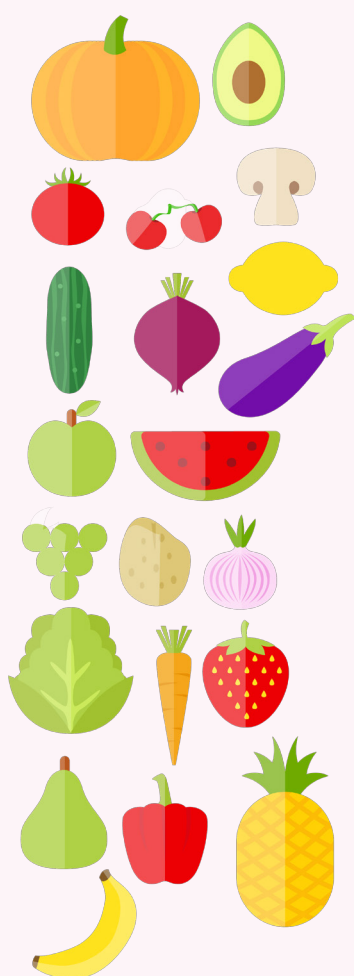
12	12		20		05
355ml	200 ml	340 ml	200 ml	50g	200 ml
Refrigerante	Suco Artificial	Chá Gelado	Achocolatado	Confetes de Chocolate	Suco de Soja




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 OÃN .....

3. RORRET ED SEMLIF RITSISSA .....

4. SODUTSE MOC SEÕÇAPUCOERP .....

