

Uma publicação da

MBIGUCCI

Construindo uma vida melhor
www.mbigucci.com.br

BRINCANDO COM A TURMA DO **BIGUCCINO**

Ano 10 – nº 10 – Dezembro /2012 – Atividades infantis para aprender, brincar e se divertir!

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



**CRUZADINHA • JOGO DOS ERROS • ENIGMA
CAÇA-PALAVRAS E MUITO MAIS**

NOSSO CORPO É
COMO UM CARRO
QUE PRECISA DE
COMBUSTÍVEL
PARA FUNCIONAR.
OS ALIMENTOS
SÃO O NOSSO
COMBUSTÍVEL. ELES
NOS DÃO ENERGIA
PARA BRINCAR E
ESTUDAR!



ORDENE AS LETRAS E DESCUBRA:

1- O NOME DESTA PERSONAGEM:

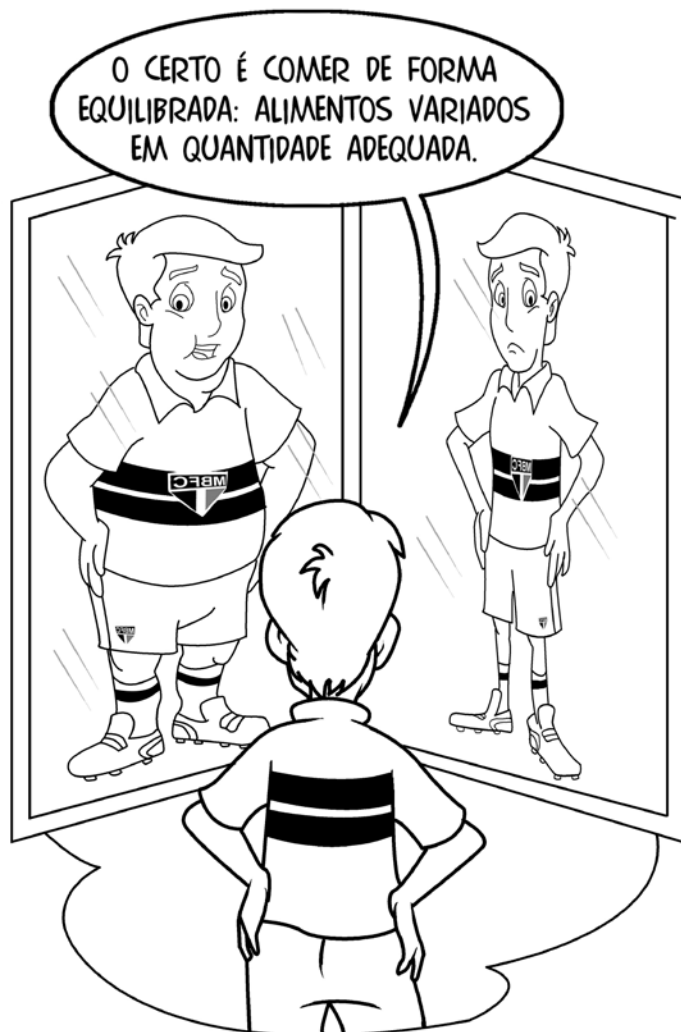
A - I - K - Á - T

2- O QUE ELA MAIS GOSTA
DE COMER:

D - S - A - A - A - L

VOCÊ COME BEM?

COMER BEM NÃO QUER
DIZER COMER MUITO. SE
VOCÊ COME EM EXCESSO,
PODERÁ FICAR OBESO
(BEM GORDINHO), E SE
VOCÊ COME MUITO POUCO,
PODERÁ FICAR DESNUTRIDO
(MUITO MAGRINHO).



CAÇA-PALAVRAS

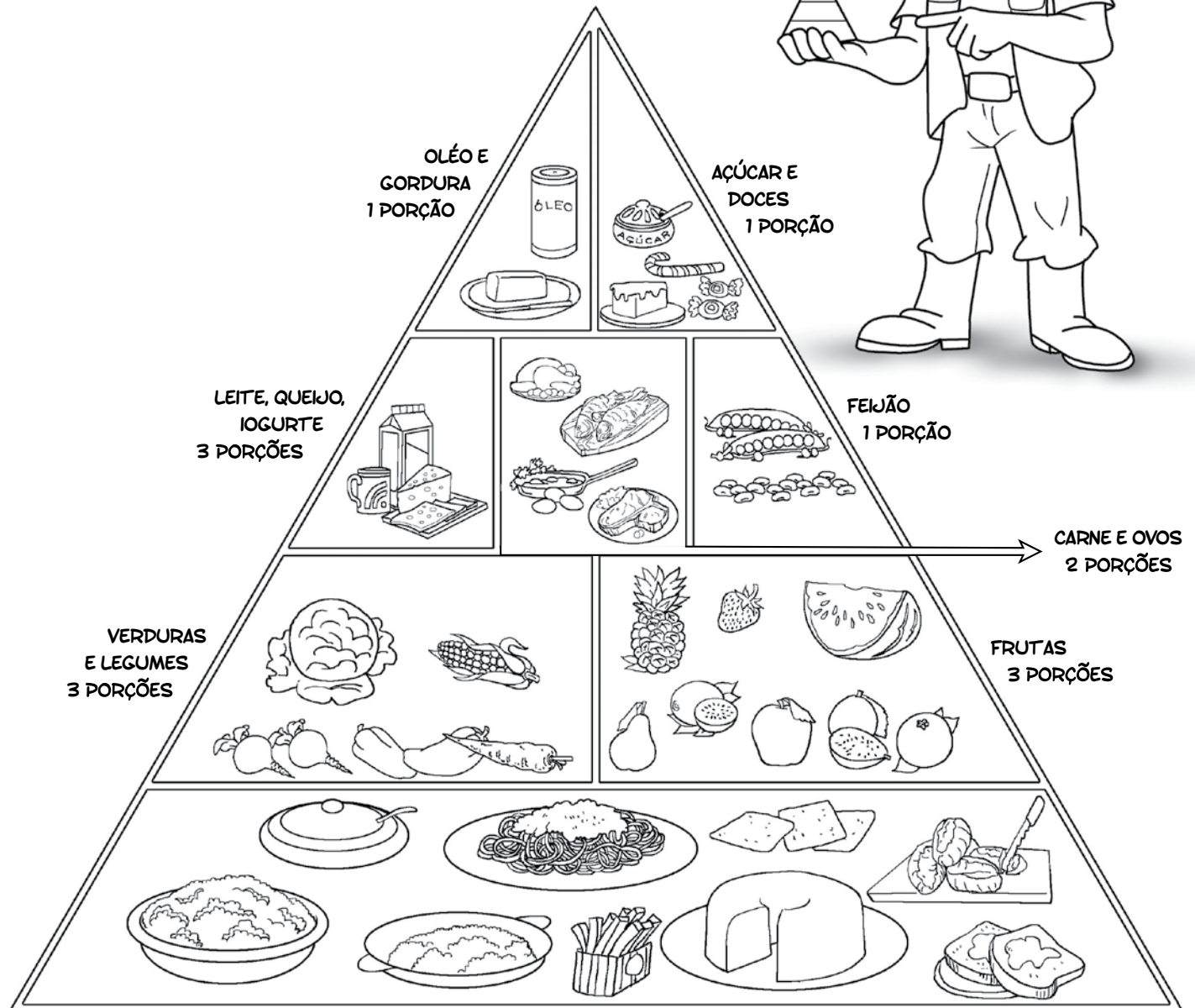
ENCONTRE OS ALIMENTOS QUE SÃO SAUDÁVEIS:

- FRUTAS
- ARROZ
- FEIJÃO
- LEGUMES
- VERDURAS
- CARNE
- LEITE
- PÃO
- OVO

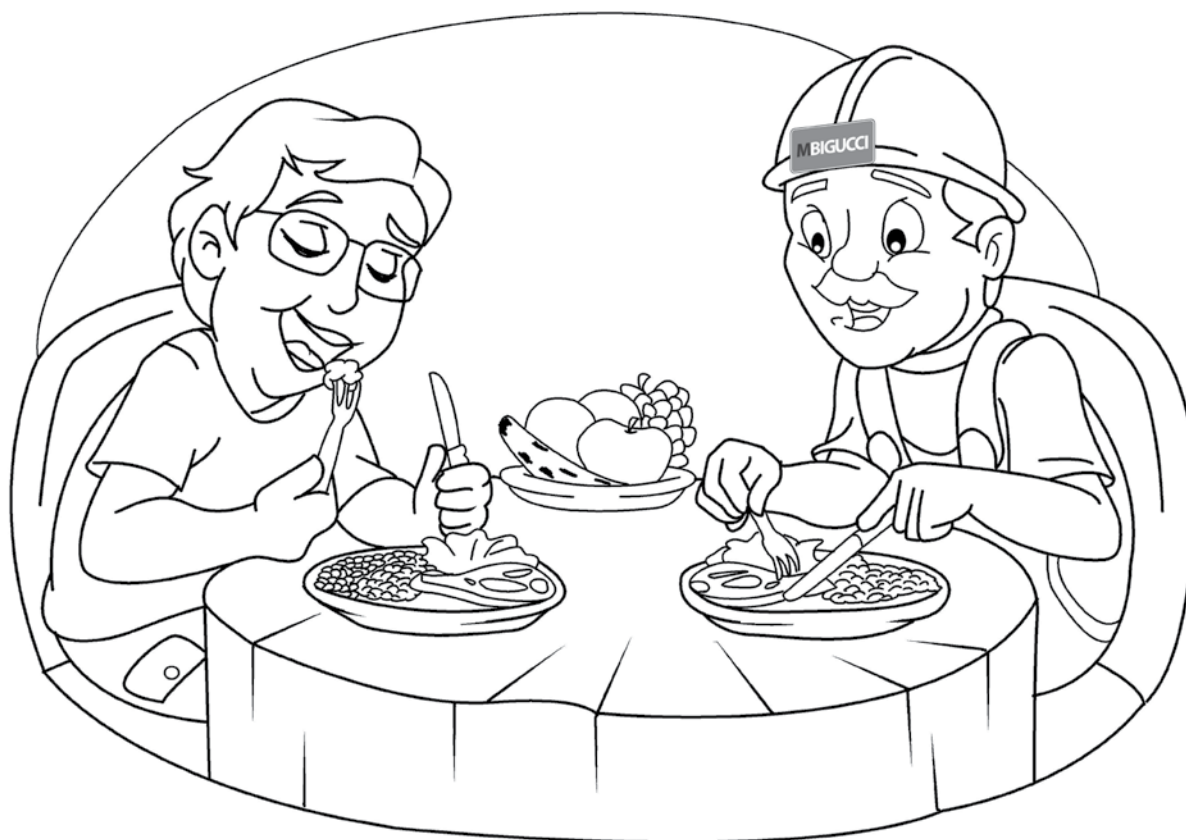
E	S	U	A	V	T	Z	W	Z	B	U	F	X	S	U
P	C	H	I	C	L	E	T	E	M	R	T	L	W	T
V	E	R	D	U	R	A	S	D	P	A	F	E	Z	A
B	C	C	L	Q	E	W	P	Ã	O	E	S	G	V	U
M	F	E	S	O	F	T	O	R	X	N	K	U	J	O
O	C	H	O	C	O	L	A	T	E	R	A	M	V	H
S	A	T	U	R	L	O	N	L	K	A	V	E	L	O
C	M	N	W	A	E	K	H	T	C	C	P	S	E	D
S	J	U	Z	A	I	L	Y	C	S	I	F	R	G	M
Q	N	U	A	K	T	D	G	A	X	H	R	Z	U	Q
X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

PARA PINTAR

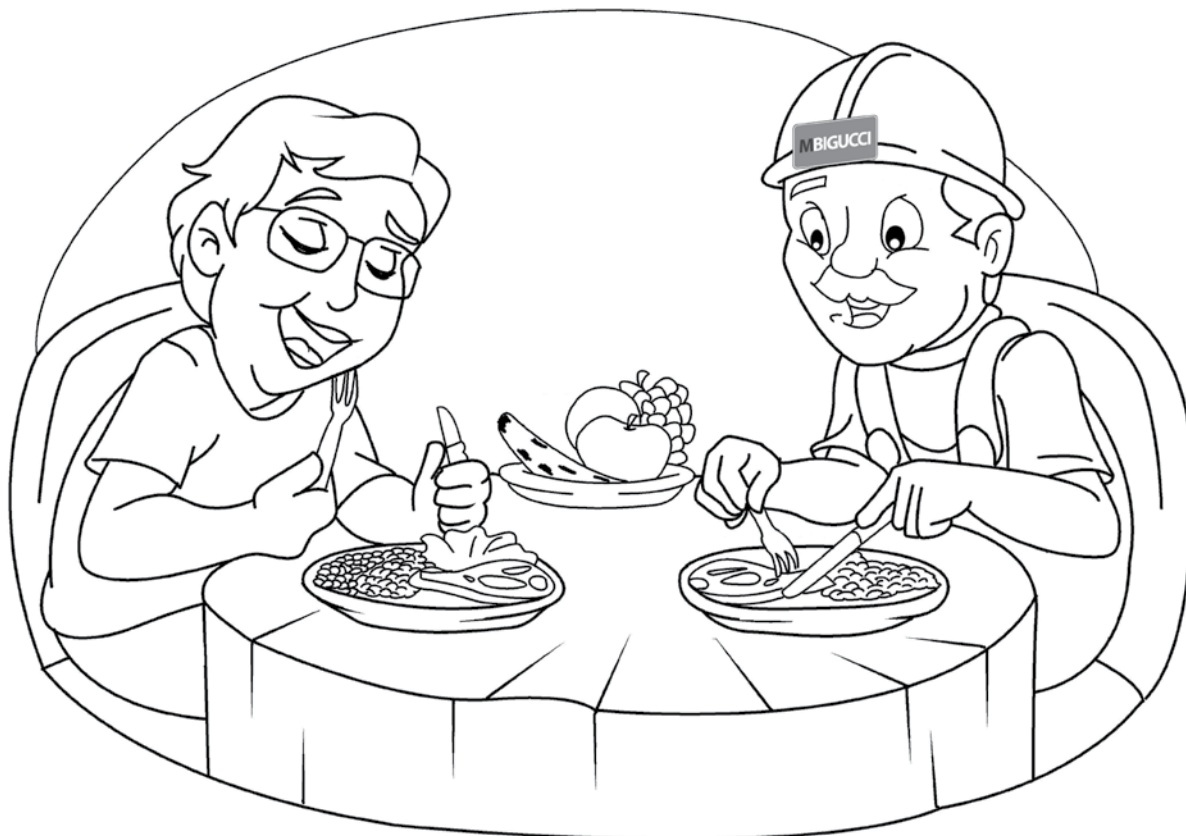
VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM PIRÂMIDE ALIMENTAR?
É COMO UM TRIÂNGULO FEITO DE ALIMENTOS QUE NOS
MOSTRA A QUANTIDADE E VARIEDADE QUE DEVEMOS
COMER POR DIA.



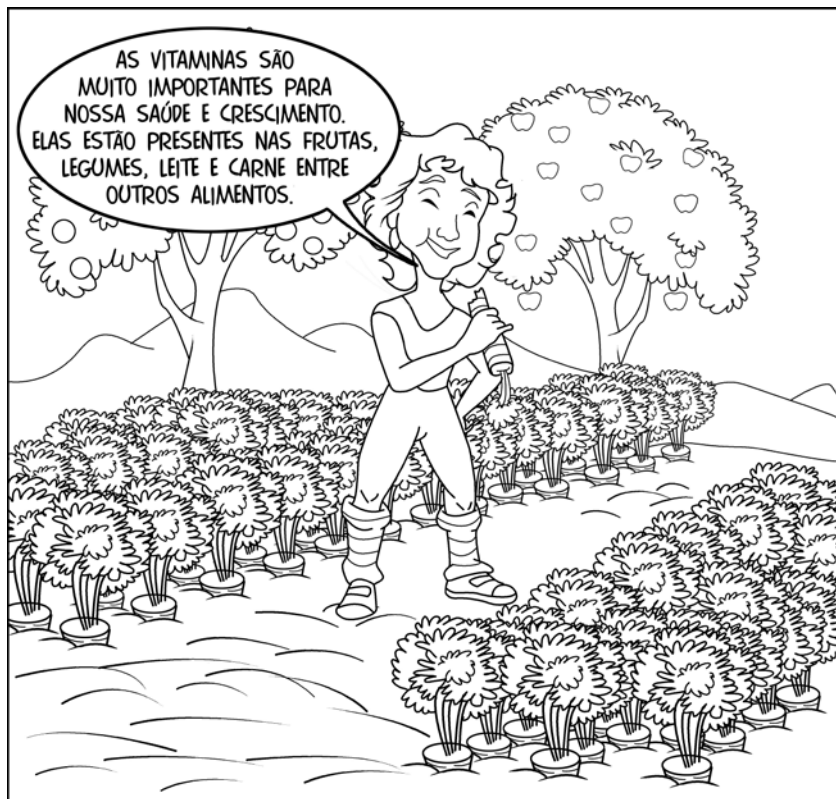
JOGO DOS 7 ERROS



É MUITO IMPORTANTE MASTIGAR BEM OS ALIMENTOS, CERCA DE 30 VEZES. TAMBÉM DEVEMOS COMER EM INTERVALOS DE 3 A 4 HORAS. E NADA DE ASSISTIR TV ENQUANTO COME.

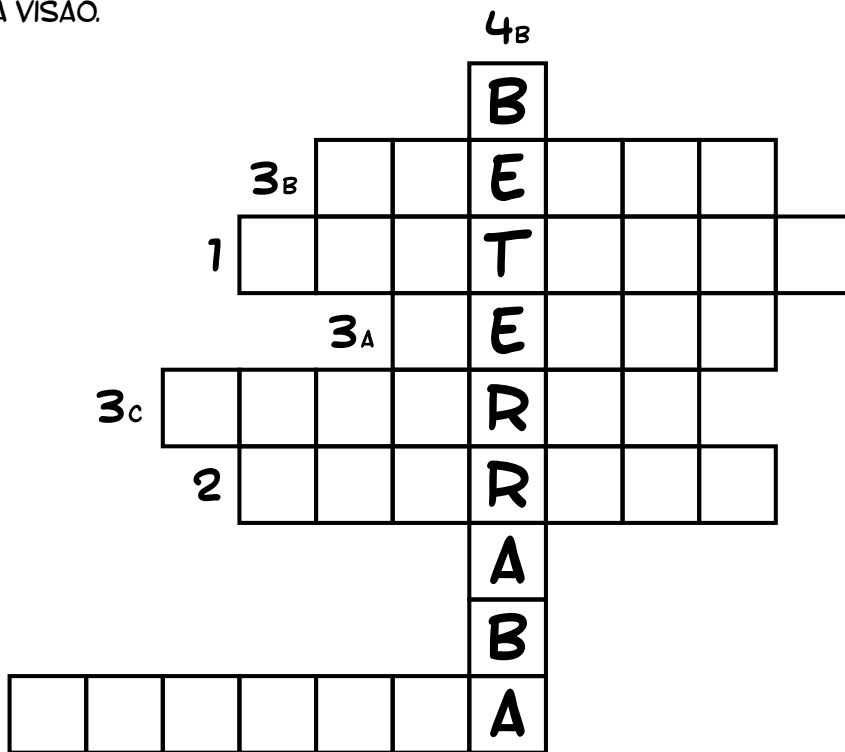


CRUZADINHA



PREENCHA A CRUZADINHA E DESCUBRA ALGUMAS CURIOSIDADES SOBRE OS ALIMENTOS.

1. UMA _____ POR DIA É SUFICIENTE PARA ATIVAR NOSSA MEMÓRIA.
1. A _____ TEM 40 VEZES MAIS VITAMINA C QUE A LARANJA.
2. O _____, O _____ E O _____ POSSUEM CÁLCIO, UMA IMPORTANTE VITAMINA PARA OS OSSOS E DENTES.
3. A _____ E A B E T E R R A B A POSSUEM BETACAROTENO, QUE FAZ BEM PARA A VISÃO.



JOGO DAS SOMBRAS

CERCA DE 60% DO NOSSO CORPO É
COMPOSTO POR ÁGUA, O RESTANTE
SÃO OSSOS, MÚSCULOS, PELE...



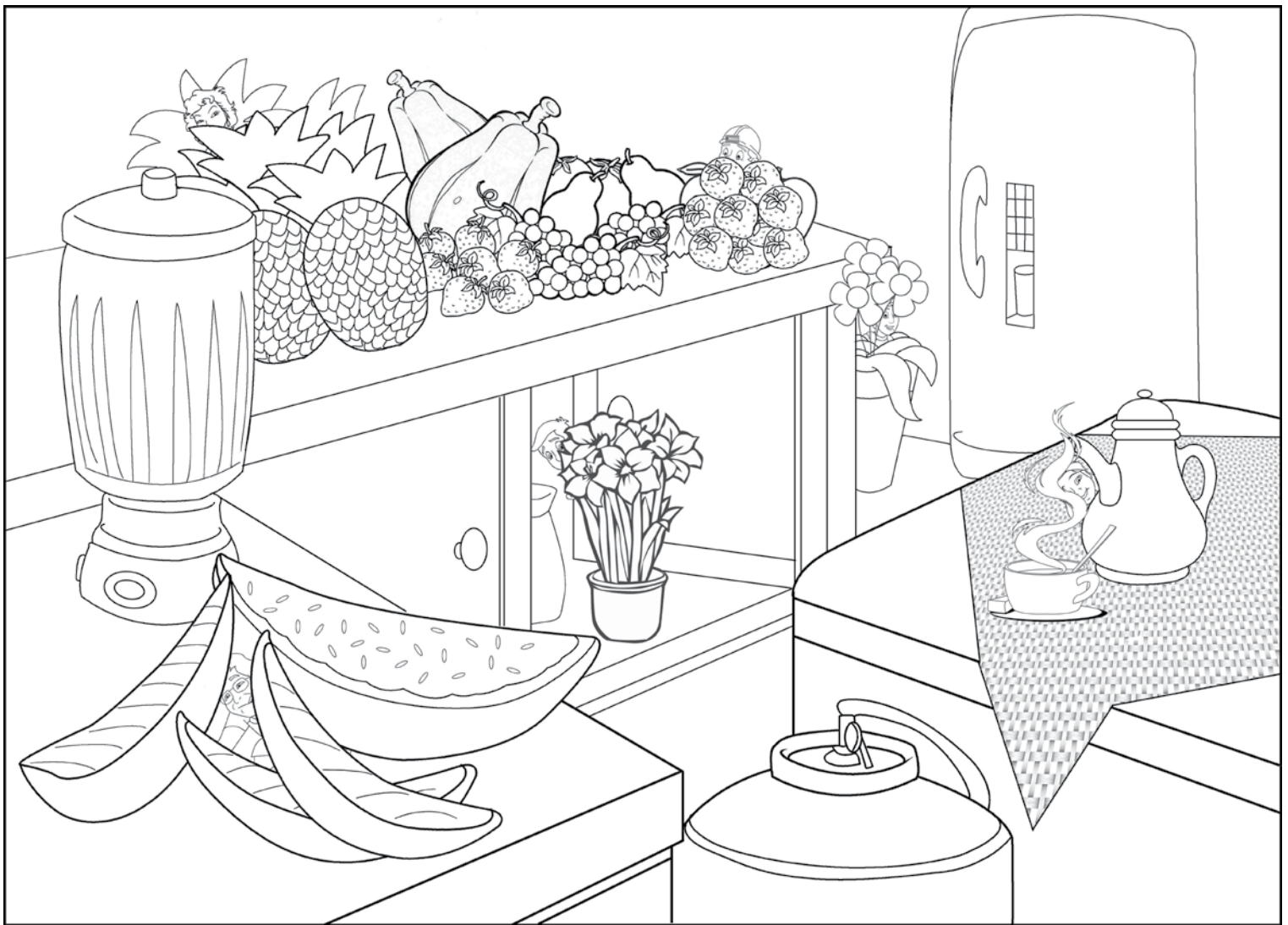
DEVEMOS BEBER DE 5 A 8 COPOS
DE ÁGUA TODOS OS DIAS.



OLHO VIVO

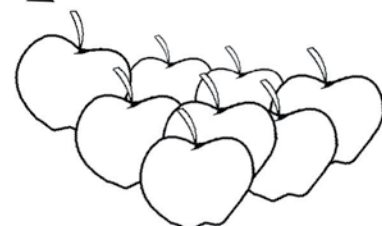
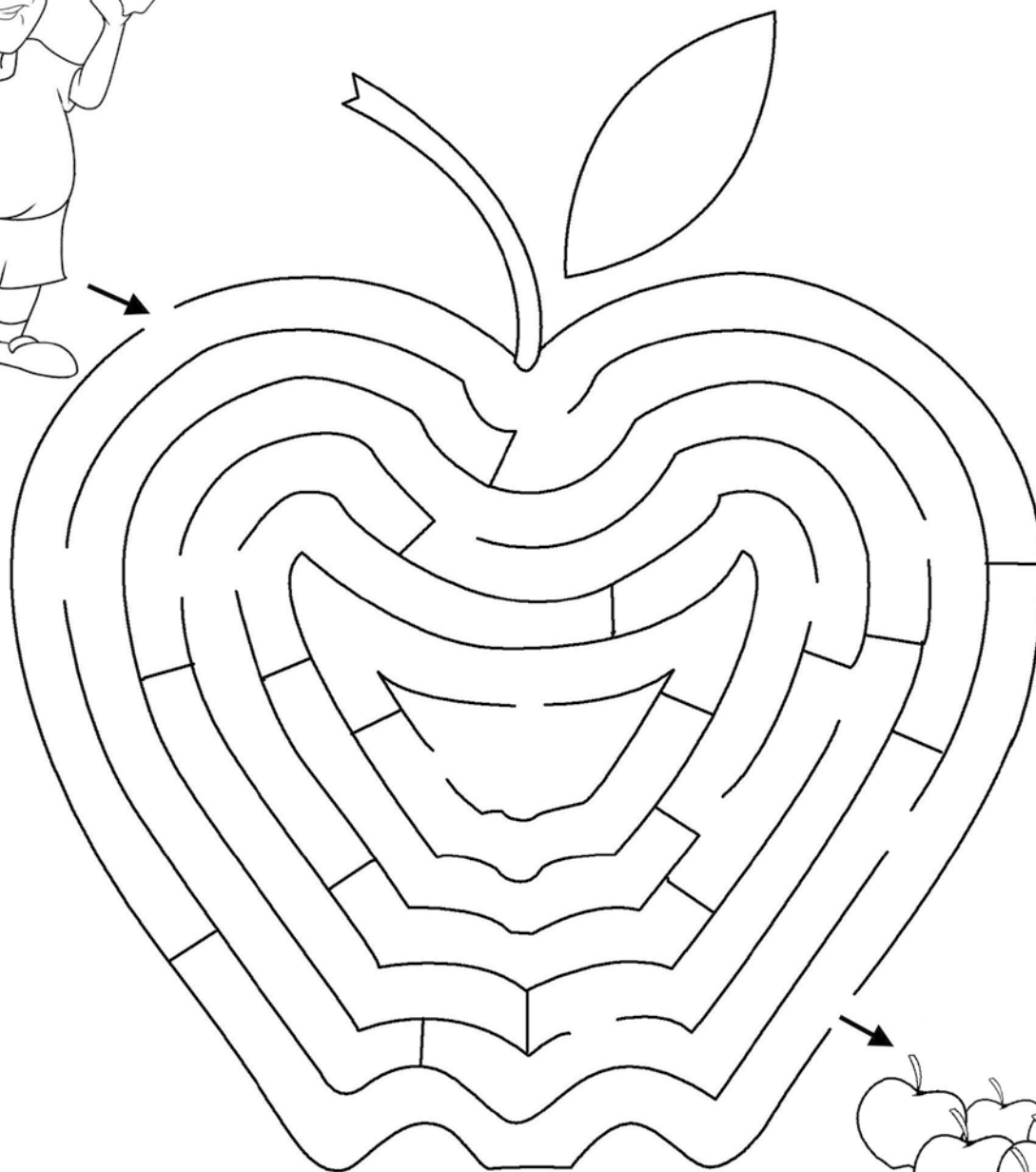
AS FRUTAS SÃO RICAS EM VITAMINAS, MINERAIS, ÁGUA,
FIBRAS E NUTRIENTES IMPORTANTES PARA O NOSSO CORPO.

ENCONTRE A TURMA DO BIGUCCINO NO MEIO DO DESENHO.



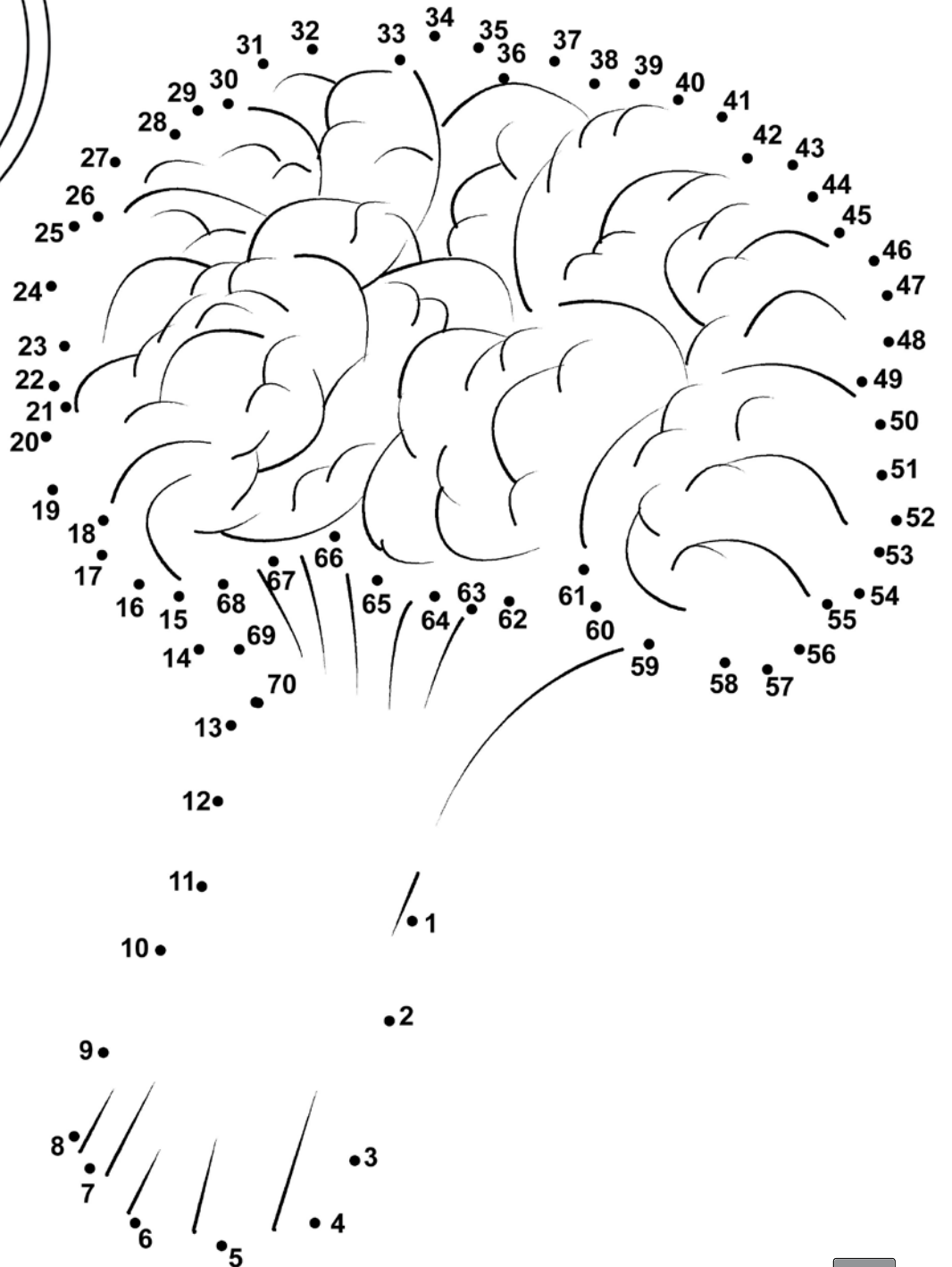
LABIRINTO

VOCE SABIA QUE A MAÇA AJUDA A PROTEGER OS DENTES CONTRA A CÁRIE? ELA TAMBÉM FAZ BEM PARA A VOZ E A RESPIRAÇÃO. MAS COMA COM A CASCA, POIS É NELA QUE ESTÁ A MAIOR PARTE DAS VITAMINAS E FIBRAS.



LIGUE OS PONTOS

DESCUBRA QUAL
É ESTE SUPERALIMENTO QUE É RICO EM MINERAIS
(CÁLCIO, POTÁSSIO, FERRO, ZINCO), VITAMINAS
(A, C, B1, B2, B6, K)
E FIBRA ALIMENTAR.



RECEITA DIVERTIDA

APRENDA A FAZER UM SANDUÍCHE DE CORUJA E UM SUCO REFRESCANTE!
ATENÇÃO, PEÇA SEMPRE A AJUDA DE UM ADULTO:



VOCÊ SABIA QUE
A MELANCIA TEM
90% DE ÁGUA?

SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO
INGREDIENTES

- 1 FATIA DE MELANCIA
- 1 COLHER DE SUCO DE LIMÃO
- 1/2 PERA.

TIRE AS SEMENTES DA MELANCIA
E BATA TUDO NO LIQUIDIFICADOR.

SANDUÍCHE CORUJINHA

INGREDIENTES

- 2 FATIAS DE PÃO DE FORMA
- 2 FATIAS DE MUSSARELA
- 2 FATIAS DE PEITO DE PERU
- 1 OVO COZIDO
- 1/2 CENOURA PICADA
- 3 RODELAS DE AZEITONA PRETA
- 1 FATIA DE PEPINO
- 1 COLHER DE REQUEIJÃO



PASSE O REQUEIJÃO NAS FATIAS DE PÃO, COLOQUE O PEITO DE PERU, O ALFACE E A MUSSARELA. FECHÉ O SANDUÍCHE E FINALIZE FAZENDO A CORUJA, COLOCANDO A OUTRA FATIA DE MUSSARELA, QUE SERÁ O CORPO. MONTE OS OLHOS COM AS DUAS RODELAS DE OVO E UMA RODELA MENOR DE AZEITONA PRETA DENTRO. PARA AS ASAS, CORTE A FATIA DE PEPINO AO MEIO E COLOQUE UMA DE CADA LADO. PARA FAZER O BICO, UTILIZE UM PEDAÇO DE CENOURA CORTADO EM TRIÂNGULO, APROVEITE E CORTE 3 TIRINHAS DA CENOURA PARA COLOCAR COMO AS SOBRANCELHAS, ENTRE OS OLHOS. E PARA FINALIZAR COLOQUE DOIS PEDACINHOS DE AZEITONA PRETA PARA FAZER OS PÉS.

A TURMA DO BIGUCCINO FOI CRIADA PARA HOMENAGEAR OS COLABORADORES DA CONSTRUTORA MBIGUCCI QUE COMPLETAM 25 ANOS DE EMPRESA. JUNIOR, KÁTIA, MAURI, ROBERTA, RUBINHO E EU, O BIGUCCI, SOMOS COLABORADORES REAIS DA CONSTRUTORA E QUE FOMOS TRANSFORMADOS EM PERSONAGENS INFANTIS PARA A REVISTA DO BIGUCCINO. ESTA É UMA FORMA CARINHOSA DE AGRADECER A QUEM MUITO SE DEDICA À MBIGUCCI

