

Ficha n.º 14

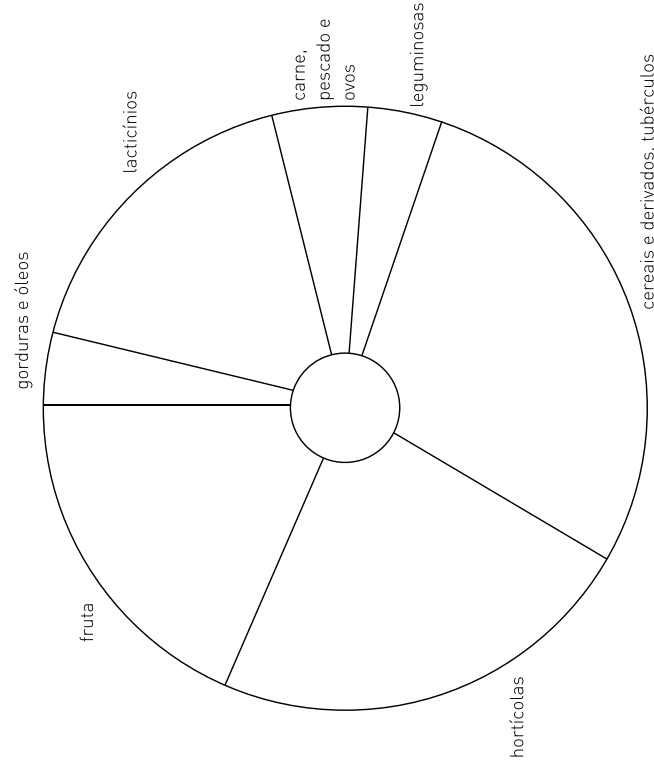
A Nova Roda



dos Alimentos:

roda que roda... e torna a rodar!

Em cada fatia da Nova Roda dos Alimentos, desafiamos-te a desenhar e pintar alimentos de todas as formas, cores e feitios. Dá asas ao teu talento, mas arruma tudo nos lugares certos (não queremos ver cenouras na fatia da carne, nem leite na fatia das frutas...).



Alimentos que podem e devem entrar na Nova Roda...

Cereais e derivados, tubérculos: pão, batatas, arroz, massas, cereais de pequeno-almoço...

Hortícolas: tomate, cenoura, alface, espinafres, couve, nabo...

Fruta: laranjas, maçãs, pêssegos, melão, peras, bananas, papaias, mangas, morangos...

Lacticínios: leite, iogurtes, queijo, requeijão...

Carnes, pescado e ovos: frango, vaca, porco, pescada, sardinha, catapau, tamboril, ovos...

Leguminosas: grão, feijão, lentilhas, ervilhas, favas...

Gorduras e óleos: azeite, óleo vegetal, manteiga, natas...

Água

NOTA: para enriqueceres o teu desenho pensa nas formas, nas texturas, nas cores, nos cheiros e sabores dos diferentes alimentos. As memórias dos teus 5 sentidos vão ajudar-te a desenhar.