

A Grande Escolha

cartilha infantil para colorir

**Concurso de
Bolsas ENEM**

Bolsas de até 70%

Inscrições até
6 de junho

#VemcomENEM

Inscriva-se
vestibular.unifeob.edu.br

UNifeob



Dia Maker - Unifeob - 2021

Dia Maker

Supervisão dos coordenadores
do cursos de Biomedicina e
Farmácia:

Este material é de autoria dos alunos:

Gabriela Leite Marcelino
Gabriely Araújo Alves
Guilherme Silva Santos
Isabela Cazarini Palomo
Otavio Augusto Faria
Stefany Moraes Janizelo



**Você já conhece
a estrutura
da UNIFEOB?**

Marque uma visita
para **você e
seus amigos!**

 Sempre seguindo todos
os protocolos de segurança!

Entre em contato com a gente!
relacionamento@unifeob.edu.br
(19) 97150-3902

UNifeob
#EsperamosPorVocês

Muito obrigado por me ajudar a fazer escolhas saudáveis!

Meus exames já estão todos em bons níveis!

Espero que você também consiga escolher melhor os alimentos para que possamos brincar mais !

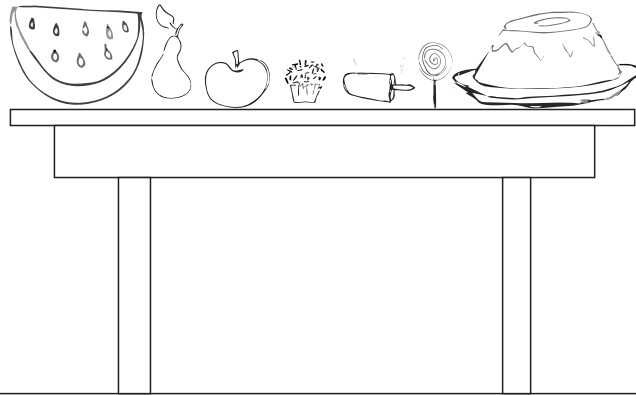
Oi! Eu sou o Leo, mas pode me chamar de Pudim!

Desde bebê, minha mãe me dava muitos doces e refrigerante!

Preciso da sua ajuda!
Preciso aprender a escolher os alimentos que devo comer para cuidar bem do meu corpinho!

Jogo dos 7 erros!

Ajude a encontrar os defeitos dos doces e das frutas!

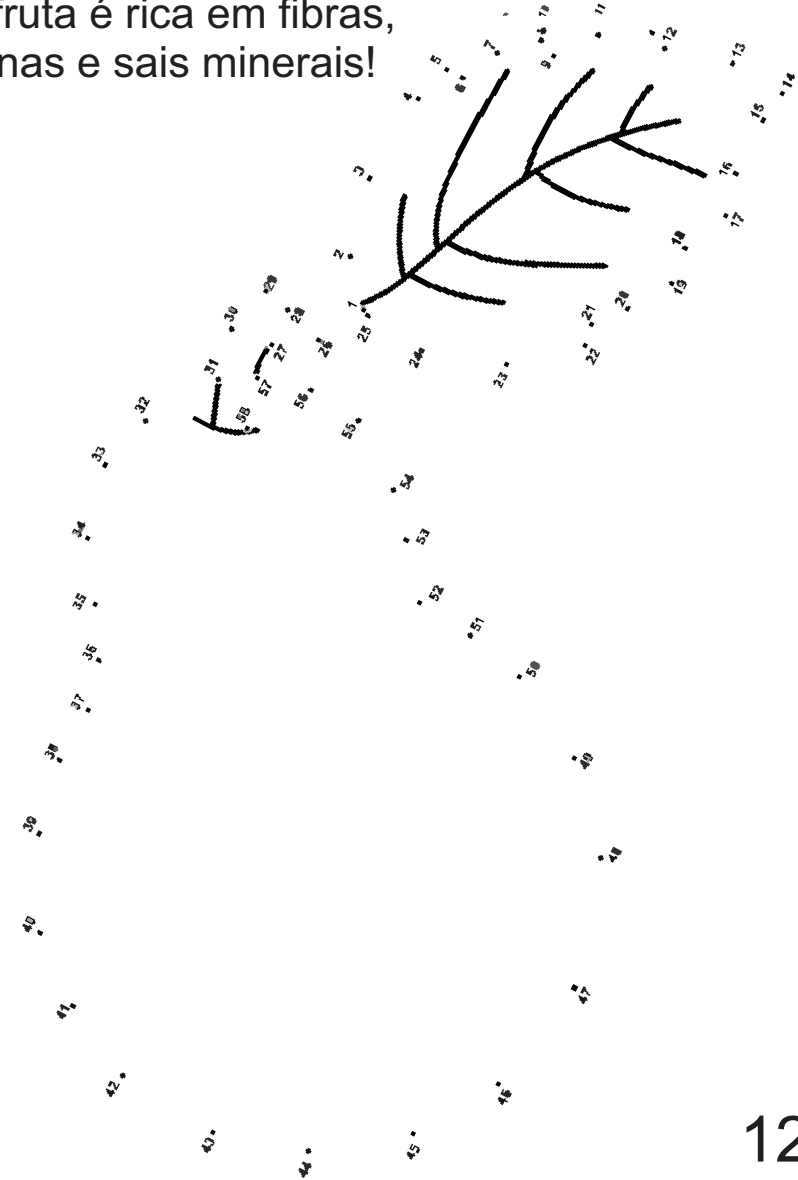


3

Ligue os pontos!

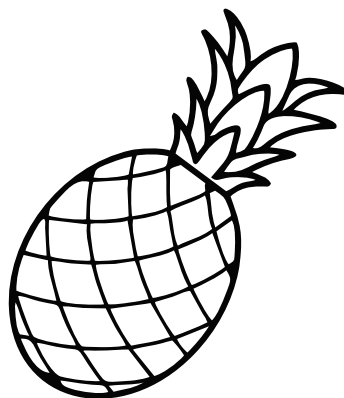
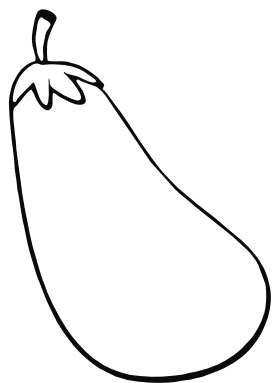
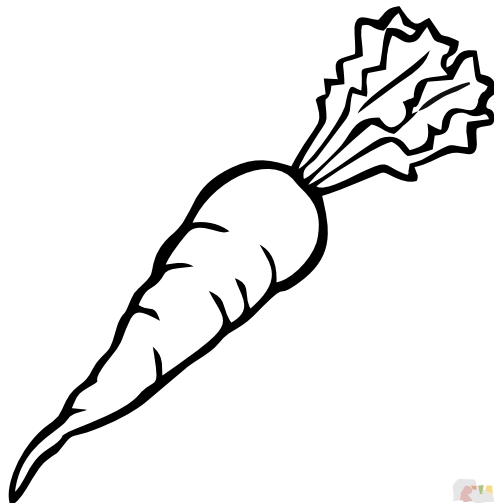
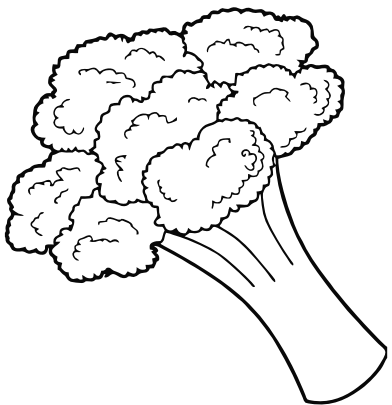
Que fruta que é? _____

Essa fruta é rica em fibras, vitaminas e sais minerais!



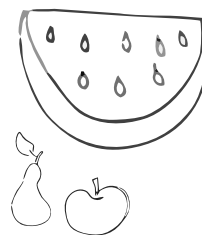
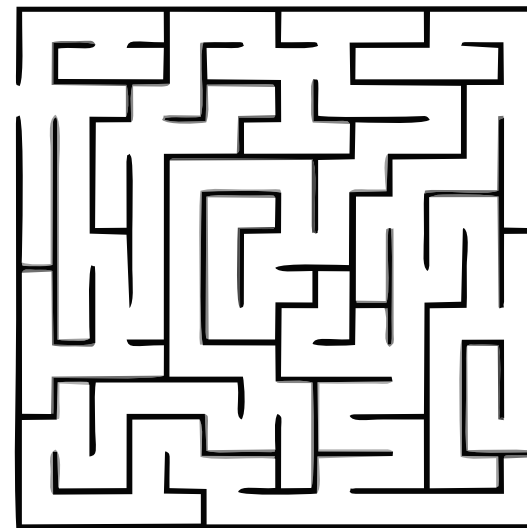
12

Qual o nome desses vegetais?



Pudim está com fome!

Ajude ele a encontrar as frutas,
passando pelo labirinto!



Você sabia?

As Frutas são ricas em fibras, sais minerais e contem muitos antioxidantes, que auxiliam o corpo a eliminar toxinas e radicais livres. Melhorando a digestão, diminuindo a fome e trazendo mais vitalidade e vontade de fazer atividades no dia a dia!

Se você consumir 3 frutas ao dia você pode brincar e se divertir com seu amigos tentando descobrir qual a fruta preferida de cada um.

Cruzadinha

Complete a cruzadinha com o nome das frutas e as pinte!



melancia

1



maça

2



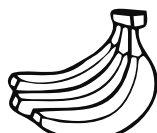
morango

3



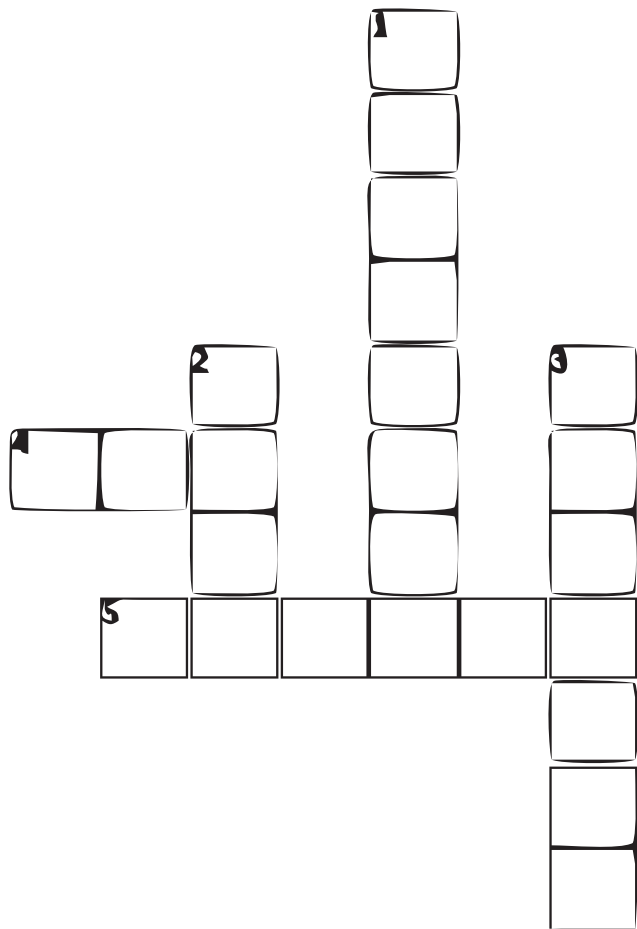
uva

4



banana

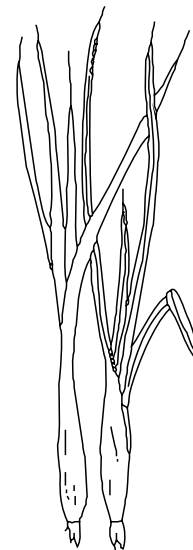
5



5

Um chá por refeição pode auxiliar na perda de peso.

Camomila = acalma o estômago e auxilia no combate aos gases.



Erva - cidreira = pode ser feito gelado e servido com limão. Auxilia na digestão e é um ótimo refresco para o período da tarde.

Gingseng = erva chinesa capaz de fazer o equilíbrio do corpo. Auxilia na diminuição do estresse e facilita a perda de peso. Pode tomar de manhã ou após o almoço.



10

Fitoterapia

Chá

Fito = Planta
Terapia = Tratamento

Você sabia que tomar chás pode auxiliar na diminuição da fome. Além de ser fonte de vitaminas e algumas substâncias que são importantes na manutenção da saúde do corpo?

Pinte as formas de consumir chá!

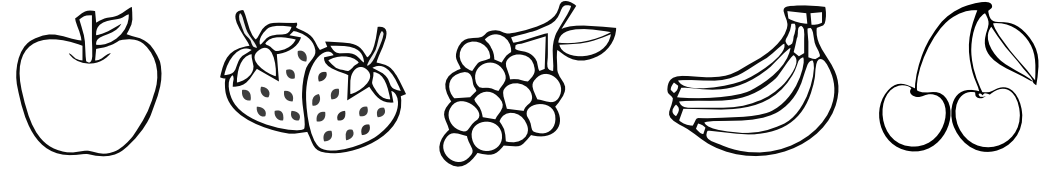


9



Caça Palavras

Encontre no caça palavras o nome das frutas



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

6

Aromaterapia

Terapia = Tratamento

Aroma = Cheirinho

Você pode utilizar alguns cheirinhos para diminuir sua ansiedade e também diminuir a vontade de comer.

Pinte as plantas de onde os cheirinhos são tirados.



anis-estrelado



erva-doce



menta



alecrim



Antes de dormir você pode pedir para a mamãe pingar uma gotinha de anis-estrelado no seu travesseiro, ele diminui a ansiedade e ajuda na vontade de comer.

Antes do almoço, a mamãe pode pingar uma gotinha de menta na gola de sua camiseta, a menta faz com que a sensação da fome passe mais rápido.



A erva-doce acalma e deixa mais relaxado. Trazendo mais conforto ao estomago, diminuindo a vontade de comer doces. Pode ser usada uma gotina durante o banho.

O alecrim prepara e ativa o cerebro, trazendo a concentração, isso faz com que você preste atenção no que está comendo e sinta mais sabor. Pode colocar uma gotinha na toalha da mesa do jantar.

