



Alimentação Saudável Zero Desperdício



**Não atires comida
para o chão.**



**Come tudo.
Não deixes restos.**



**Não brinques com
a comida.**

Construção do dado “Alimentação Saudável – Zero Desperdício”

- 1- Pinta os desenhos na face do dado a teu gosto;
- 2- Recorta o esquema pelo picotado (se precisares, pede ajuda)
- 3- Dobra as abas e cada um dos quadrados no sentido contrário ao dos desenhos (se precisares, pede ajuda)
- 4- Cola as abas à face do cubo adjacente (se precisares, pede ajuda)

dobrar e colar

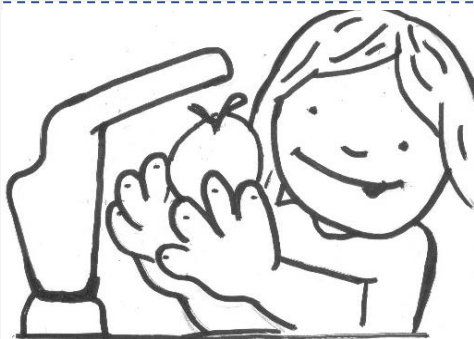
dobrar e colar

dobrar e colar

dobrar e colar



**Bebe água às
refeições.**



**Come uma fruta
com casca.**



**Come tudo.
Não deixes restos.**



**Escolhe alimentos
saudáveis**

dobrar e colar

dobrar e colar

dobrar e colar

Regras do dado “Alimentação Saudável – Zero Desperdício”

- 1- Lança o dado todos os dias, quantas vezes quiseres.
- 3- **Cumpra a regra** que se encontra na face do cubo que ficou virada para cima.
- 4- Pede à tua família e amigos que façam o mesmo.