

# ESPECIALIDADE DE MESTRE CUCA



NOME: \_\_\_\_\_

CLUBE: \_\_\_\_\_

INSTRUTOR(A): \_\_\_\_\_

1. MENCIONAR OS 4 GRUPOS BÁSICOS DE ALIMENTOS E COLECIONAR FIGURAS DE ALIMENTOS AGRUPADOS EM CADA UM DELES

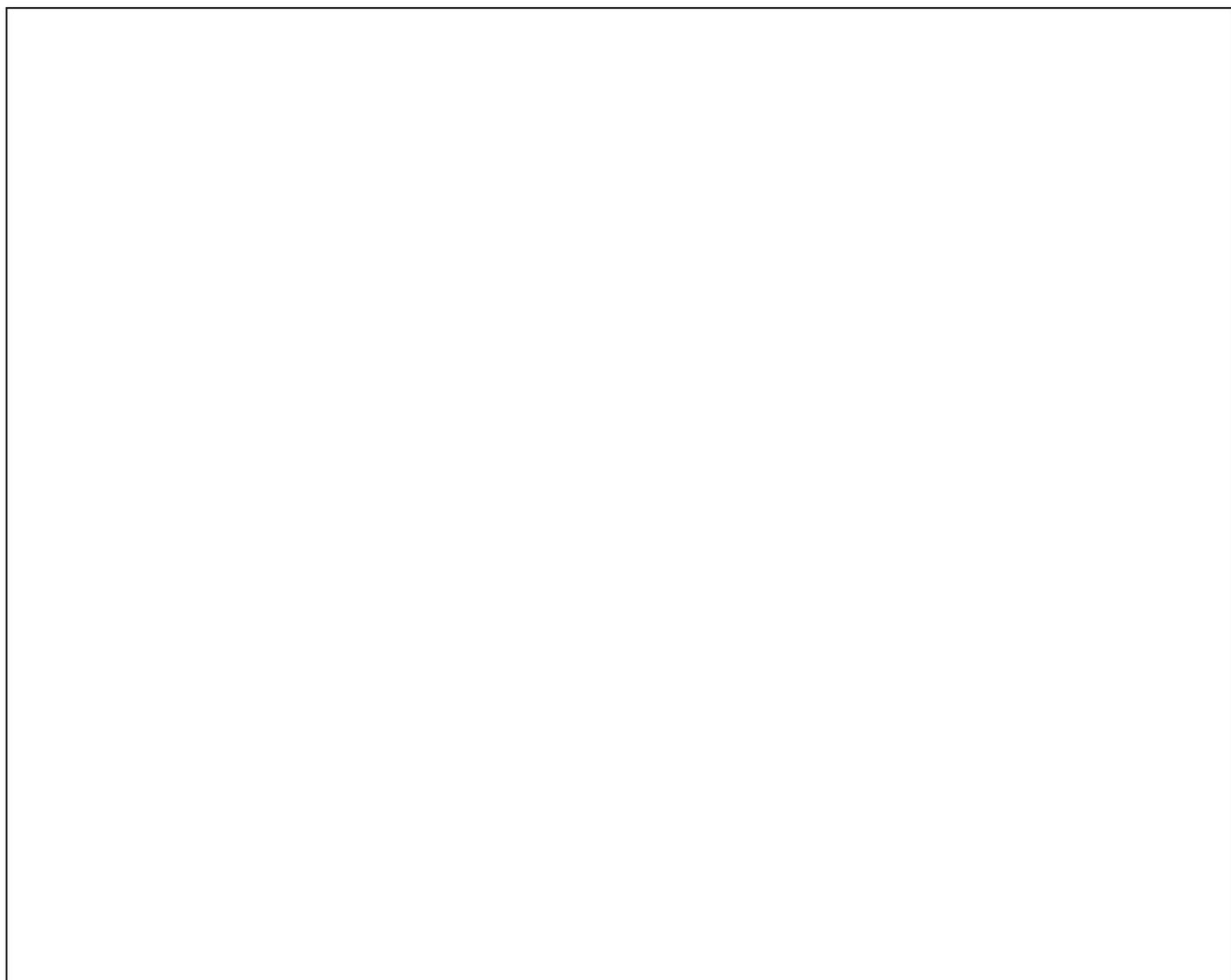
GRUPO 1: \_\_\_\_\_

GRUPO 2: \_\_\_\_\_

GRUPO 3: \_\_\_\_\_

GRUPO 4: \_\_\_\_\_

DESENHO DA PIRÂMIDE ALIMENTAR:



2. DESCREVER UM CARDÁPIO DIÁRIO COMPLETO E BALANCEADO, COMPOSTO DOS ALIMENTOS MAIS ADEQUADOS A CADA REFEIÇÃO

(FAÇA UM DESENHO, TIRE FOTO OU COLAGEM DE CADA UM DOS PRATOS)

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

JANTAR

3. AJUDAR A PREPARAR E SERVIR UMA REFEIÇÃO COM PELO MENOS 4 PRATOS DIFERENTES

PRATO 1: \_\_\_\_\_

PRATO 2: \_\_\_\_\_

PRATO 3: \_\_\_\_\_

PRATO 4: \_\_\_\_\_

(FOTO DA MESA POSTA)

4. PREPARAR (SOZINHO) 2 TIPOS DE SANDUÍCHES (COLAR FOTO DOS SANDUÍCHES)

--	--

5. PREPARAR (SOZINHO) 2 SALADAS DIFERENTES (COLAR FOTO DAS SALADAS)

--	--

6. AJUDAR A PREPARAR O LANCHE PARA UM PIQUENIQUE DA FAMÍLIA OU DO CLUBE, E APRENDER A ACONDICIONAR E TRANSPORTAR OS ALIMENTOS

(COLE FOTO DO PIQUENIQUE)

--