



PACK DE ATIVIDADES

3





Proteínas nos ovos

explicadas pelo Eggwin



Os ovos contêm, de forma natural, proteínas, um nutriente importante que o teu corpo precisa todos os dias. Mas o que é que as proteínas realmente fazem? Vamos descobrir!

CRESCIMENTO

As proteínas ajudam o corpo a crescer e a desenvolver-se.

REPARAÇÃO

As proteínas ajudam na reparação do teu corpo e na manutenção dos tecidos.

MÚSCULOS

As proteínas ajudam na construção e manutenção dos músculos, necessários para te movimentares e para brincares.

PROTEGER

Reforça as defesas naturais do teu corpo e ajuda o teu sistema imunitário a funcionar corretamente.

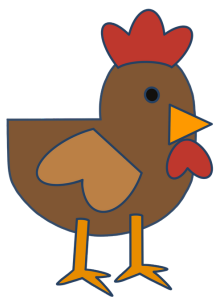
Os ovos contêm proteínas de alta qualidade, o que os tornam uma opção muito nutritiva, inseridos numa alimentação equilibrada.

Cria uma banda desenhada

Cria a tua própria banda desenhada do Dia Mundial do Ovo! Junta-te ao Eggwin numa aventura e mostra como as proteínas de alta qualidade dos ovos dão energia e protegem ao longo do dia.



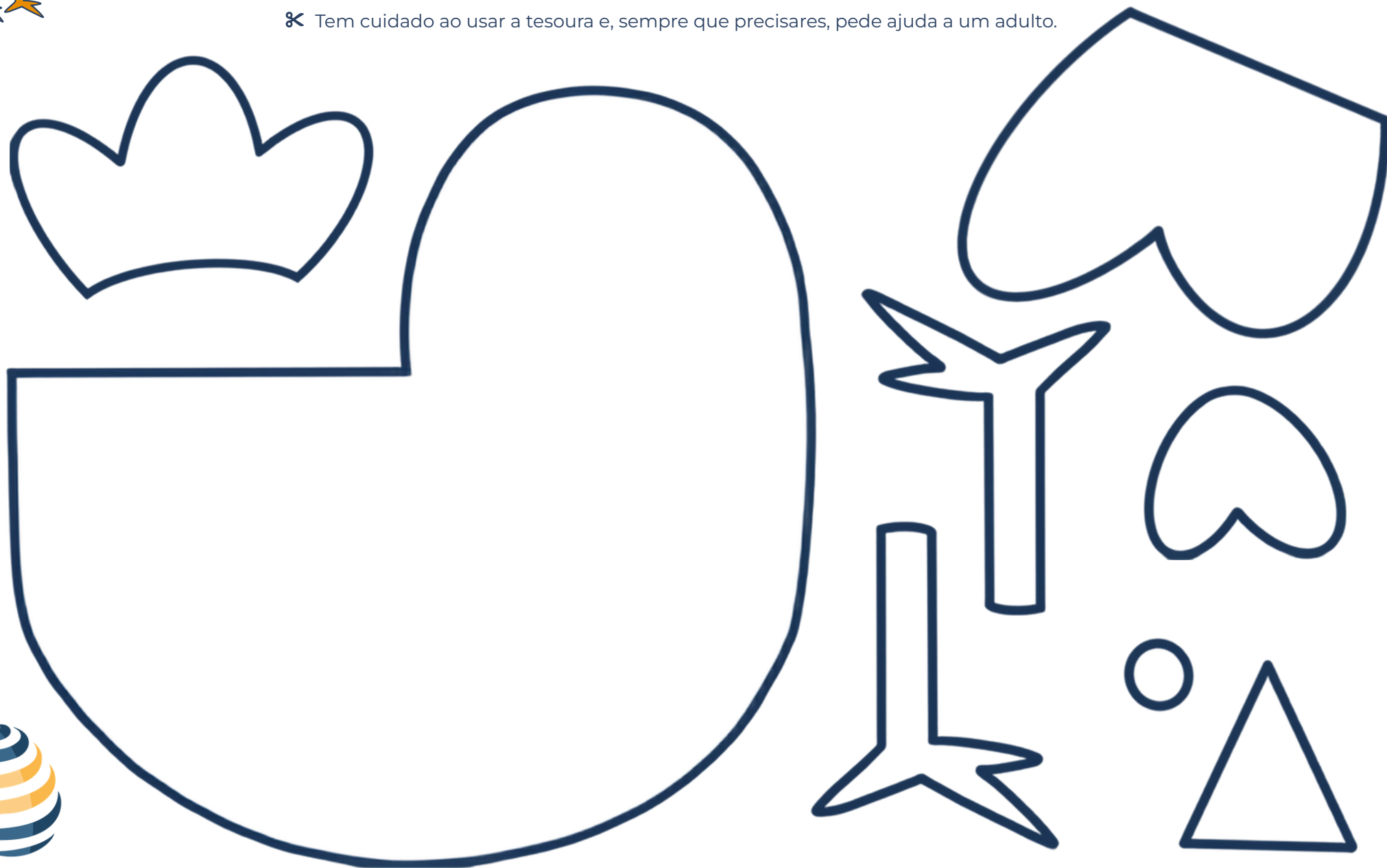




Constrói uma galinha

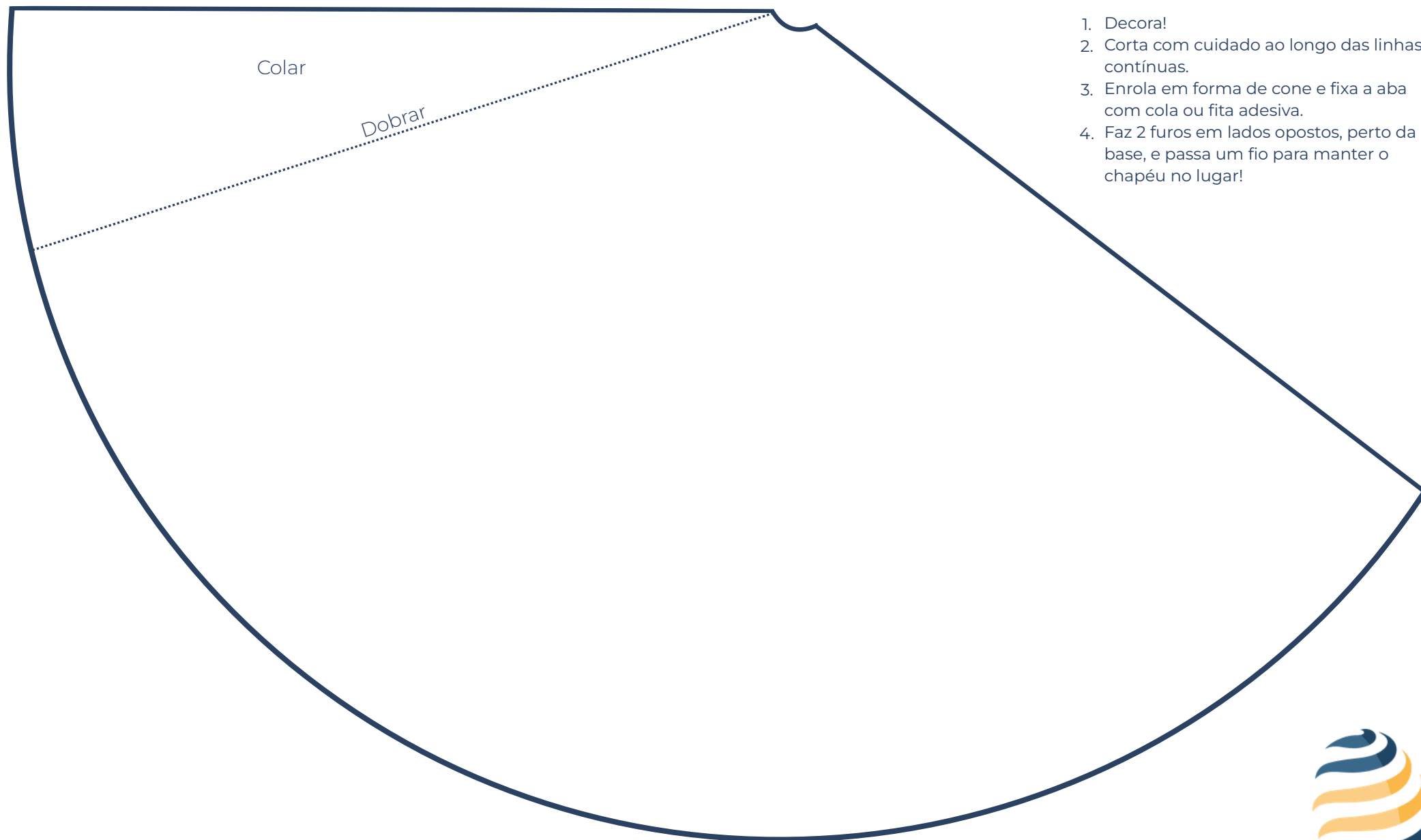
Pinta, recorta as peças e cola-as para fazeres a tua própria galinha!

✂ Tem cuidado ao usar a tesoura e, sempre que precisares, pede ajuda a um adulto.



Decora o teu próprio chapéu da festa

Junta-te às comemorações do 30.º aniversário do Dia Mundial do Ovo!!



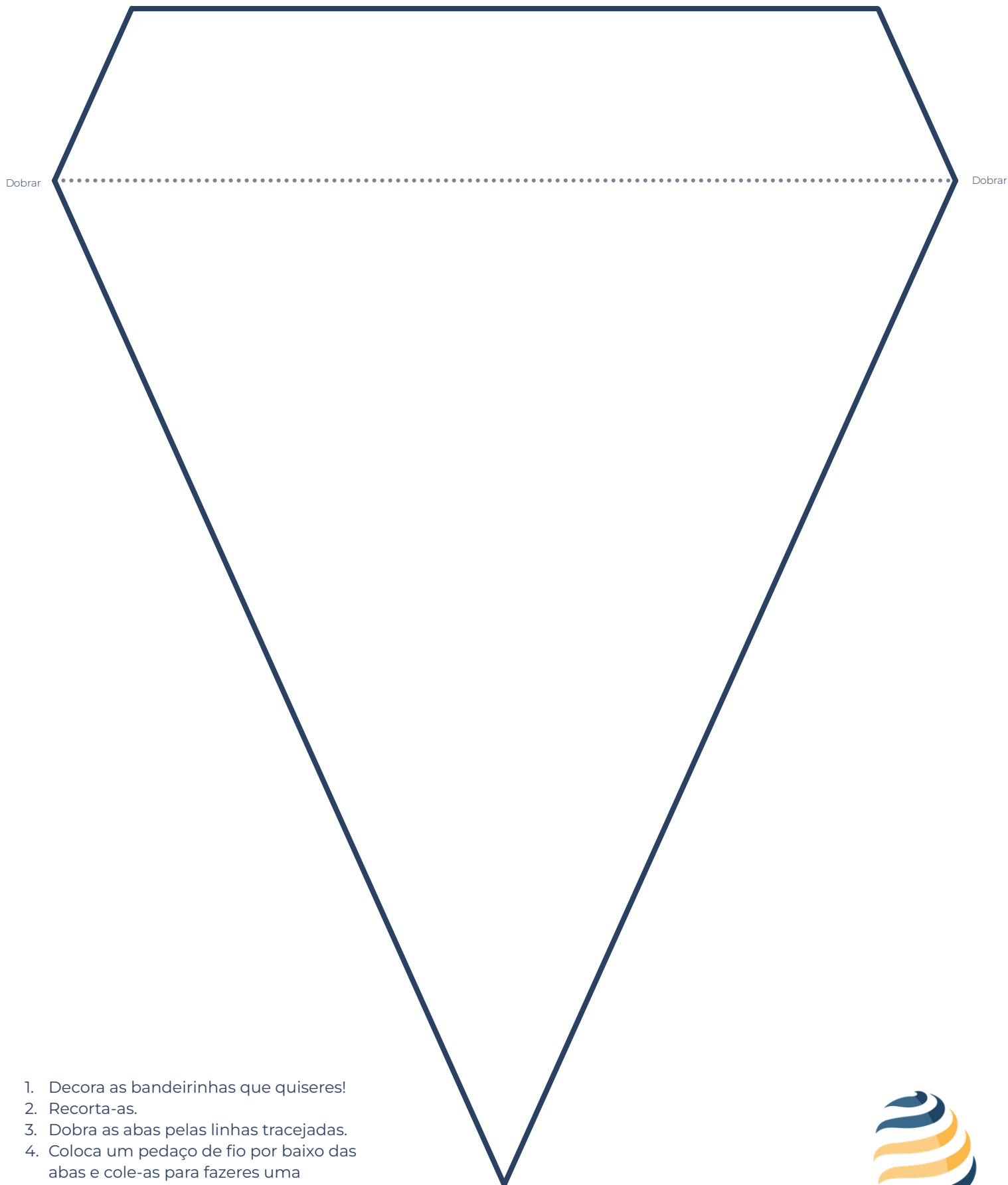
1. Decora!
2. Corta com cuidado ao longo das linhas contínuas.
3. Enrola em forma de cone e fixa a aba com cola ou fita adesiva.
4. Faz 2 furos em lados opostos, perto da base, e passa um fio para manter o chapéu no lugar!



Cria bandeirinhas festivas

Cria decorações para as comemorações do 30.º Aniversário do Dia Mundial do Ovo!

✂ Tem cuidado ao usar a tesoura e, sempre que precisares, pede ajuda a um adulto.



1. Decora as bandeirinhas que quiseres!
2. Recorta-as.
3. Dobra as abas pelas linhas tracejadas.
4. Coloca um pedaço de fio por baixo das abas e cole-as para fazeres uma bandeirinha decorativa.

