

**ÁGUA NA BOCA
E MUITO +, NA SOPA!**

**AFINAL, QUE NUTRIENTES
FORNECE A SOPA?**

Não é só água!

É muito +...

**São vitaminas,
fibras e minerais...**



Atividade dinamizada pelo 9.ºA , no âmbito do tema "Alimentação saudável e sustentável", na disciplina de CN e Programa Eco-Escolas (Brigada da cantina)

ÁGUA NA BOCA E MUITO +, NA SOPA!



QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE SOPA?

- Boa fonte de vitaminas, fibras e minerais, substâncias reguladoras e protetoras do organismo.
- Ajuda a uma hidratação adequada.
- Baixo valor calórico.
- Fácil preparação e conservação, podendo congelar-se em doses individuais.
- Fácil digestão.
- Consumida no início da refeição, regula o apetite.