

Sou saudável



Tomo sempre o pequeno-almoço.

Como sem pressa e mastigo bem os alimentos.

Como pelo menos cinco peças de fruta ou legumes.

Durmo 9 a 11 horas por dia.

Inicio sempre o almoço ou o jantar com um prato de sopa.

Pratico atividade física na escola como futebol ou natação.

Evito longos períodos sem comer, como sempre um lanche entre as refeições.

Raramente coloco açúcar em alimentos e só como doces de vez em quando.