

CRESCÇO SAUDÁVEL QUANDO...



Tomamos sempre o pequeno almoço.



Praticamos atividade física na escola como futebol ou natação.



Dormimos 9 a 11 horas por dia.



Comemos sem pressa e mastigamos bem os alimentos.



Iniciamos sempre o pequeno almoço ou o jantar com um prato de sopa.



Deviamos colocar açúcar em alimentos e só comemos doces de vez em quando.



Comemos pelo menos cinco peças de fruta ou legumes.



Bebemos água com frequência.



Evitamos longos períodos sem comer, comemos sempre um lanche entre as refeições.



Reduzimos a quantidade de sal.