

# A DIETA MEDITERRÂNICA



## O que aprendemos?

- Devemos comer um pouco de tudo;
- Não devemos comer muita carne e peixe;
- O que devemos comer mais são frutas e legumes;
- Devemos comer o que nos dão as nossas hortas e quintais;
- Temos de comer sopa todos os dias;
- Temos de beber muita água;
- Devemos comer bem e fazer ginástica;
- É bom estar à mesa com a família a comer;
- Comer bem faz bem à saúde.

(vozes das crianças do JI de Bente)