› Come bem, vive bem! ‹

Dia da Criança 2016

Sabe mais em
www.vivabem.pt/criancas_escolas

VIVA BEM
www.vivabem.pt

ibersol grupo

Dia da Criança 2016

› Nome: .....

› Idade: .....

› Hortícolas

A sopa quentinha antes das refeições e as saladas com vegetais são uma forma simples e deliciosa de obter vitaminas e minerais.

› Cereais, derivados e tubérculos

Fornecem-te hidratos de carbono, os nutrientes que te dão força e energia. Varia o mais possível, mas não os dispenses ok?

› Legumino sas e derivados

Contêm proteínas vegetais de alto valor, barras e hidratos de carbono, barra leres energia. São óticmos para te dar força para a brincadeira.

› Carne, pescado, ovos

Fornecem-te um alto teor de proteínas que te dão resistência e são essenciais para a saúde geral. ossos, músculos e pele.

› Laticínios

Certamente já ouviste que fazem bem aos ossos e aos dentes. É verdade e isso deve-se ao seu teor de cálcio, entre outros nutrientes que possuem.

› Gorduras e óleos

Também fazem falta. Estes nutrientes fornecem energia a ajudam a absorver algumas vitaminas. Não abusar, mas não dispensar.

› Fruta

Podes comer em todas as refeições do dia, ao natural ou em forma de sumos feitos na hora. São a melhor fonte de vitaminas e minerais.

› Água

Sabias que a água é responsável pelo transporte de nutrientes no corpo humano e nos ajuda a manter a temperatura corporal?

3 a 5 porções | dia

3 a 5 porções | dia

8 copos | dia

x8

1 a 3 porções | dia

4 a 11 porções | dia

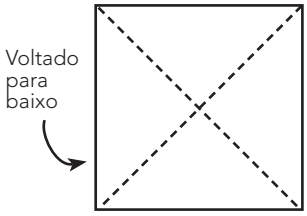
1 a 2 porções | dia

2 a 3 porções | dia

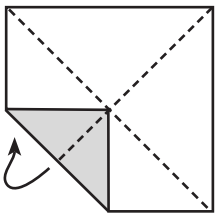
1,5 a 4,5 porções | dia

› Come bem, vive bem! ‹
Dia da Criança 2016

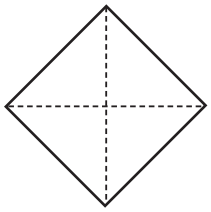
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM:



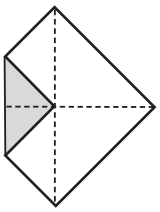
1 › recorta o quadrado e dobra-o a meio, fazendo coincidir cada canto com o canto oposto



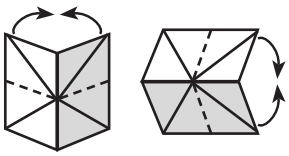
2 › dobra cada canto até ao centro



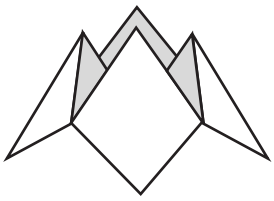
3 › vira o papel ao contrário (dobras voltadas para baixo)



4 › dobra cada canto até ao centro (como fizeste em 2)



5 › dobra o papel a meio (na vertical e na horizontal)



6 › dá a forma ao "quantos queres" com os teus dedos indicador e polegar.

Já está!