NOME:

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Alimentação: um prato cheio de saúde

Uma boa alimentação é composta de alimentos frescos e de diversos tipos. Para ter boa saúde, as pessoas necessitam, entre outras coisas, de uma alimentação nutritiva e variada. Quanto mais coloridas forem suas refeições, mais você irá crescer com energia e tornar-se resistente às doenças.

Muitas pessoas gostam de comer apenas doces, biscoitos, sanduíches, pizzas, alimentos industrializados e beber muito refrigerante. Tudo isso pode matar a fome, porém não é uma alimentação nutritiva. Por isso procure sempre consumir alimentos naturais.

CLIQUE AQUI PARA SABER MAIS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

LIVEWORKSHEETS

1- Arraste para o prato somente os alimentos saudáveis.

LIVEWORKSHEETS