

10 SINAIS DA BOA NUTRIÇÃO

Peso adequado

- ✓ A falta e o excesso de nutrientes são prejudiciais ao corpo, uma boa alimentação depende da quantidade e qualidade.
- ✓ O equilíbrio entre a ingestão alimentar e o gasto calórico é fundamental para manutenção do peso ideal, sendo assim o consumo diário deve ser o suficiente para garantir a energia a ser gasta nas atividades diárias.
- ✓ As brincadeiras ao ar livre, os esportes, a dança, e até mesmo atividades cotidianas como subir escadas e caminhar estimulam o gasto calórico e ainda favorecem a socialização da criança.

