

10 SINAIS DA BOA NUTRIÇÃO

DISPOSIÇÃO PARA BRINCAR

- ✓ Crianças saudáveis e bem nutridas têm mais energia para aprender e interagir
- ✓ A alimentação é o combustível para o corpo. Por isso é muito importante manter a criança bem alimentada, para que assim possua energia para realizar todas as atividades do dia.

Sugestão de lanches saudáveis e saborosos:

- ✚ Salada de frutas,
- ✚ Sanduiches coloridos com legumes ralados,
- ✚ Vitaminas de frutas servidas em copos divertidos;
- ✚ Iogurte com farofinha de cereais;

