

10 SINAIS DA BOA NUTRIÇÃO

Dorme bem e acorda bem

- ✓ Para que a criança cresça o máximo possível, além da alimentação adequada, o sono é fundamental, pois durante o sono, o corpo libera importantes substâncias, os *hormônios*, e um deles é o do crescimento.
- ✓ Uma boa noite de sono reabastece as energias e garante mais disposição para o dia seguinte.
- ✓ Crianças cansadas podem não aceitar bem a alimentação. Por isso, é preciso respeitar o período de descanso e o ritmo natural do organismo.

