

Dia Mundial da Alimentação

16 de Outubro de 2009

Não te esqueças, diz à mãe e ao pai :
- A roda dos alimentos ajuda a
escolher o que devo comer e
em que quantidades o devo fazer.

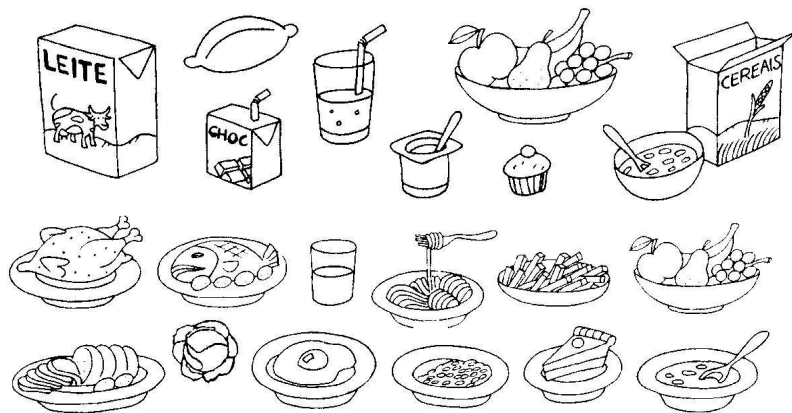


Saúde e Alimentação...



Nós somos os principais responsáveis pela preservação do nosso estado de saúde...

O nosso estilo de vida, os alimentos que comemos, o repouso em quantidade suficiente, os exercícios que fazemos, tudo isto tem influência na nossa saúde.



A alimentação deve ser variada, equilibrada e completa.

Come pão

Come fruta

Bebe leite



O pão é um alimento saudável.

Come diariamente muitos legumes e hortaliças:

Na sopa,

No prato: cozidos, estufados ou em saladas.

Como carne
Como peixe
sem um ai...
para ficar forte
para ficar forte
igual ao Pai!

Como fruta
E legumes
Muito bem
Para ficar grande
Para ficar grande
Igual à Mãe!

Bebo leite, iogurte
Como pão
Com doce ou
queijinho
Para crescer forte
Para ficar grande
E ... bonitinho!

Aprende a poesia...