

Passa a palavra TU és um exemplo

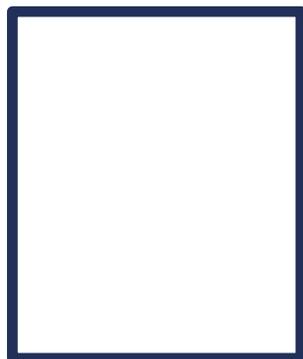
PROGRAMA
VIVER
ALMADA

5

Ficha

NOME:

DATA:



Tu também podes ser um influenciador de hábitos saudáveis.
Melhora os teus hábitos e torna-te um modelo para os teus
amigos e família.

Eu,

comprometo-me a:

- 👍 Comer a sopa;
- 👍 Comer a salada e os legumes;
- 👍 Comer fruta todos os dias, e de variadas cores;
- 👍 Beber água todos os dias, sobretudo quando brinco a correr no recreio e nos dias de maior calor;
- 👍 Provar novos alimentos, mesmo quando acho que não vou gostar.

PARABÉNS!

Tu escolheste comer melhor e ter mais saúde.

Agora passa a palavra!