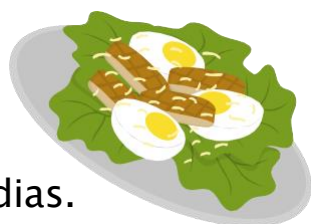




Alimentação Saudável

Pensar em alimentação
É algo que nos dá felicidade.
Comer um doce,
beber um sumo,
uma grande variedade!



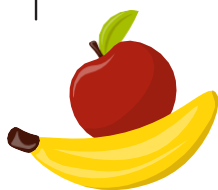
Mas não pode ser assim todos os dias.
Comer verduras, frutas e pão:
faz bem a todos,
principalmente ao coração!



Ser saudável e exercitar
algo que às vezes pode custar!
Levantar do sofá não conta,
muito menos para se voltar a sentar.
Tentar sair de casa é difícil, eu sei
mas ir até à nossa bela serra
nunca fez mal a ninguém!

Para nas escolhas te ajudar
a Dieta Mediterrânica debes estudar
azeite, fruta e vegetais não podem faltar!

A sopa é fundamental
para uma boa refeição!
É o elemento principal
E a base da nossa alimentação.



Com a Pirâmide Alimentar podes contar:
na base pão, massa e batatas,
no topo tudo o que debes evitar.

No final, não te podes esquecer
que a água é essencial
E em todas as refeições deve aparecer.

