



Dicas de uma alimentação saudável para crianças



EVITE alimentos
ultraprocessados
como salgadinhos,
biscoitos,
refrigerantes...



CONSUMA frutas
como pequenos
lanches.



REALIZE as
refeições longe das
telas (TV e celular).



REALIZE atividades
físicas e brincadeiras!



Beba bastante
ÁGUA!



Dicas de uma alimentação saudável para crianças



EVITE alimentos
ultraprocessados
como salgadinhos,
biscoitos,
refrigerantes...



CONSUMA frutas
como pequenos
lanches.



REALIZE as
refeições longe das
telas (TV e celular).



REALIZE atividades
físicas e brincadeiras!



Beba bastante
ÁGUA!



Dicas de uma alimentação saudável para crianças



EVITE alimentos
ultraprocessados
como salgadinhos,
biscoitos,
refrigerantes...



CONSUMA frutas
como pequenos
lanches.



REALIZE as
refeições longe das
telas (TV e celular).



REALIZE atividades
físicas e brincadeiras!



Beba bastante
ÁGUA!