

# Ter vida saudável é saber alimentar-se

## Comida saudável

Dá saúde e faz crescer,

É recomendável para comer.

Beber **água** em excesso,

Nunca faz mal

Pois ajuda o organismo a ser normal.



Comer **fruta** e **vegetais**,

Tem **vitaminas** essenciais

Para o nosso dia a dia,

Ser cheio de **energia**.

Carnes vermelhas, nem pensar,

Para a **saúde** ajudar.

Carnes brancas podes comer,

Sem exagerar.

Ter **cuidado** com os doces

Não faz mal a ninguém,

Não comer em exagero,

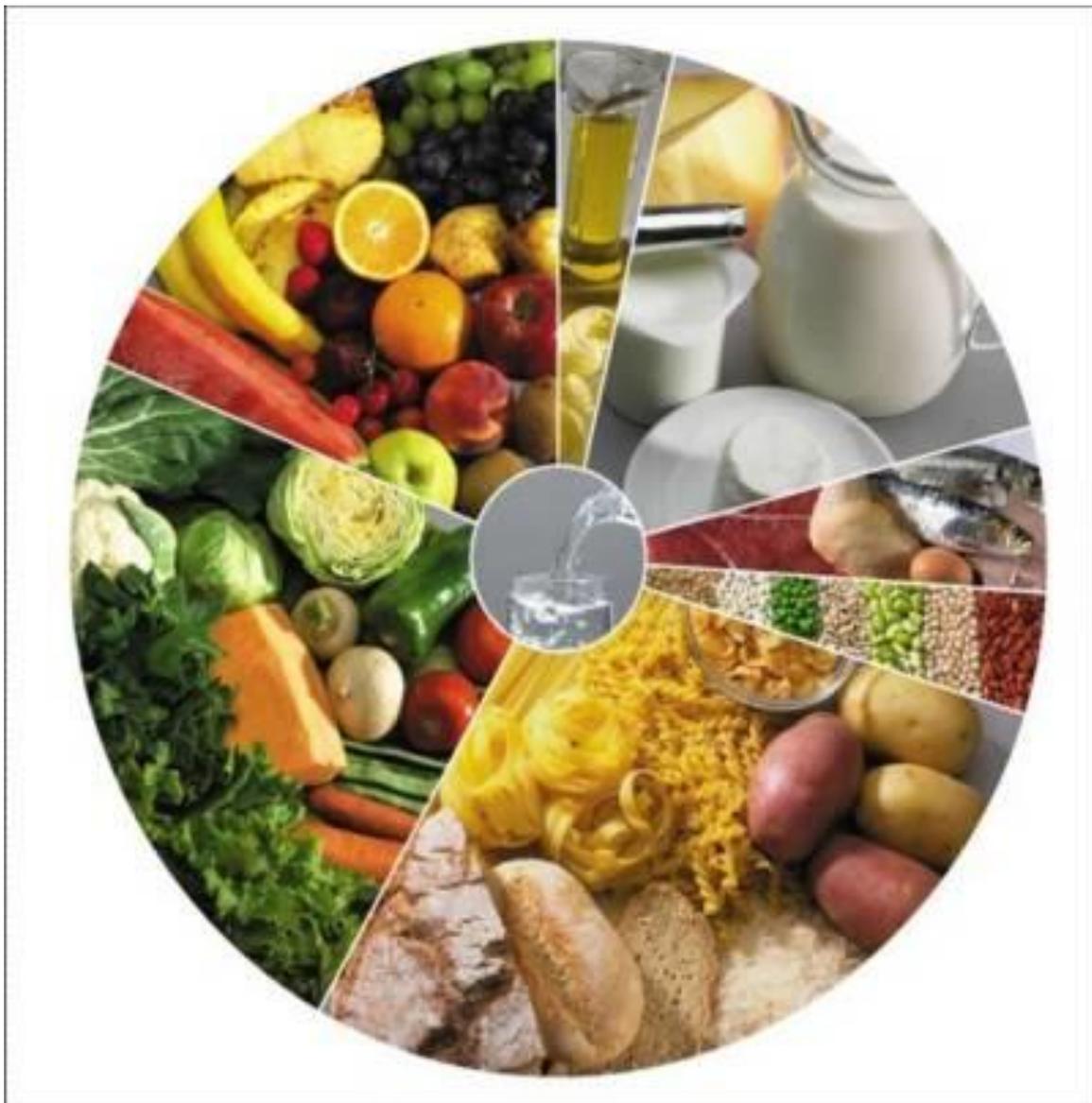
Para não ir mais além.

Trabalho elaborado por:

-Íris Sequeira, 7,8.ºB

-Diana Fraga, 4,8.ºB

# Roda dos Alimentos



Trabalho elaborado por:  
-Íris Sequeira, 7,8.ºB  
-Diana Fraga, 4,8.ºB