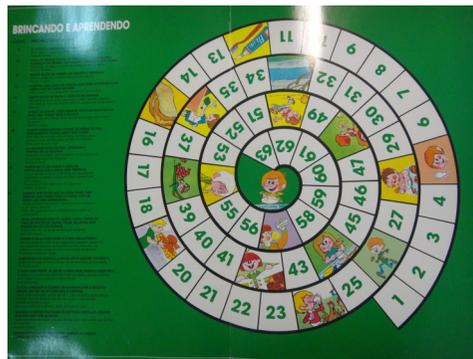


## Jogo

### Brincando e Aprendendo



“Haverá um tempo em que os seres humanos se contentarão com uma alimentação vegetariana e julgarão a matança de um animal inocente da mesma forma como hoje se julga o assassino de um homem.”

*Leonardo da Vinci*

#### Siga as Regras Gerais de uma Alimentação Saudável – Completa, Equilibrada e Variada

- Planeie as refeições.
- Evite a compulsividade, comendo pausadamente.
- Siga as orientações da roda dos alimentos:
  - ✓ Coma alimentos de cada grupo.
  - ✓ Coma a maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão.
  - ✓ Coma alimentos diferentes dentro de cada grupo, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.
  - ✓ Beba água diariamente.
- Evite o jejum.
- Envolver o meio familiar.
- Combata o sedentarismo.
- Vigie o seu peso: Não abuse da balança, mas não tenha medo dela!



#### BIBLIOTECA ESCOLAR AEGAP



Biblioteca-Escolar-AEGAP-Golegã

<http://agrupamentoegap.pt/biblioteca>

## DIA DA ALIMENTAÇÃO



16 DE OUTUBRO

## A leitura alimenta!

## Livros existentes na BE

## Sobre os livros que vou querer ler!

