

Envolva toda a família numa diversão! Registe quantas porções de fruta e vegetais comem por dia. Quando todos tiverem comido as 5 porções de fruta e vegetais por dia, dê uma recompensa à sua família fazendo uma actividade saudável e divertida.

Escrever os nomes ou iniciais à direita

Pequeno - almoço

Lanche da Manhã

Almoço

Lanche da Tarde

Jantar

Pontuações:

- 1-2 - Não chega.... tens de comer mais frutas e vegetais
- 4-3 - Estás no Bom caminho. Falta mais 1 ou 2
- 4-5 - Muito Bem ! Continua... É assim mesmo! Agora tens de incentivar os outros elementos da família a comerem mais fruta e vegetais



MUNICÍPIO DE GOUVEIA



Vitamina-te



A Hora do Recreio tem Sabor a Fruta



REGIME DE FRUTA ESCOLAR



MUNICÍPIO DE GOUVEIA