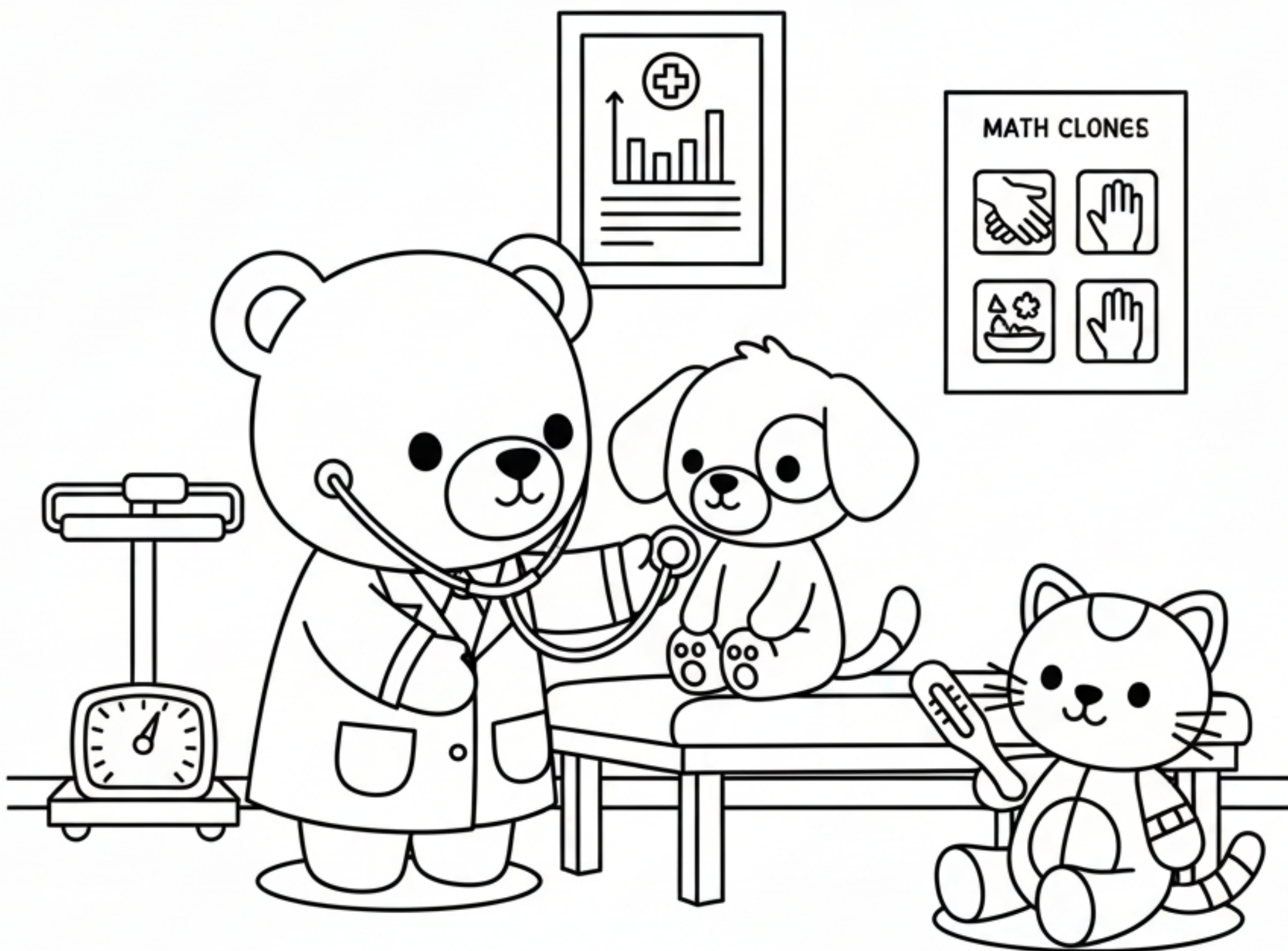


A Consulta de Check-up



Era uma manhã ensolarada quando os amigos foram ao médico.

O Dr. Saúde os recebeu com um sorriso. Examinou um e depois o outro e disse: “Vocês estão crescendo muito bem! Vou contar um grande segredo! Sabe, o que colocamos no prato é tão importante quanto o que fazemos para brincar, dormir e crescer!”

Logo depois, mostrou um grande prato colorido cheio de frutas, legumes, grãos e proteínas.

“Cada cor tem uma função especial no seu corpo”, explicou.

“O verde te dá força, o laranja protege sua visão, o vermelho te enche de energia, e o roxo ajuda o corpo a se defender!”

Os amigos ficaram encantados e estavam determinados a montar pratos bem coloridos todos os dias e, para lembrar disso, ganharam um livrinho de colorir com os alimentos que ajudam a saúde.



Agora é a sua vez!
Pegue suas canetas de colorir e
descubra, página a página, como a
comida de verdade deixa a vida
mais saudável, divertida
e cheia de cores!

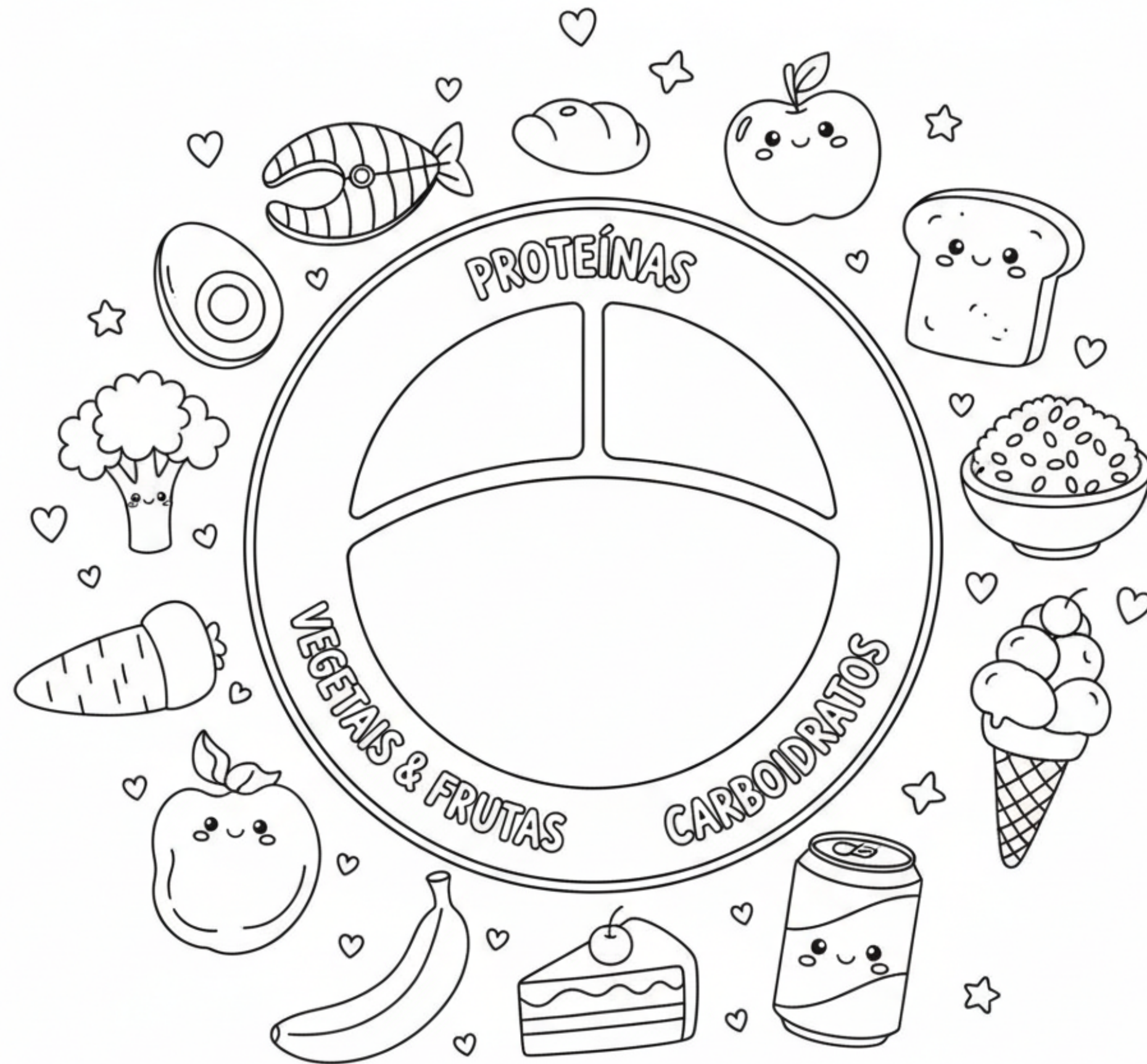
DR(A) SAÚDE

MEU NOME

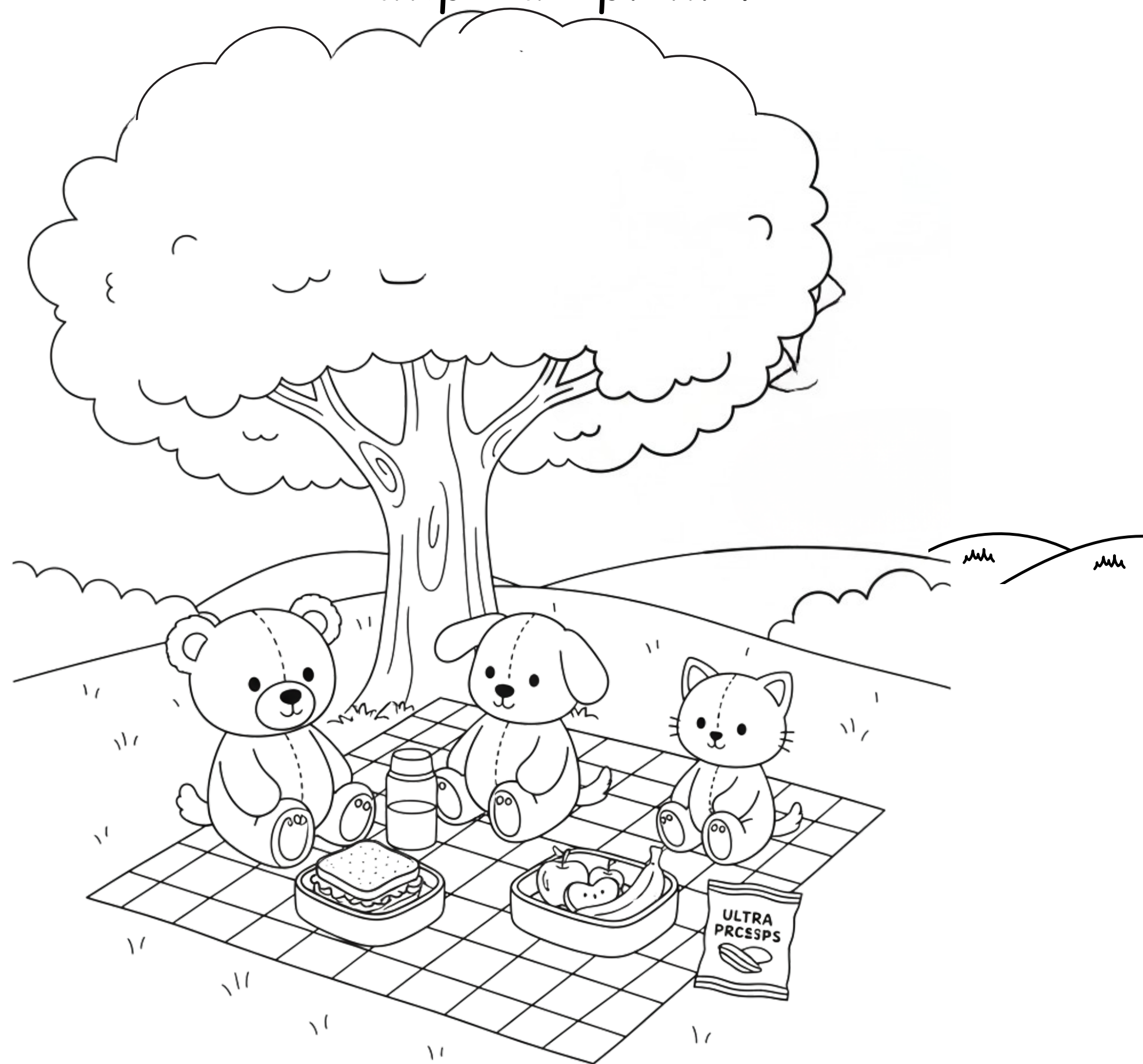
Qual desses alimentos você vai colocar na lancheira saudável?



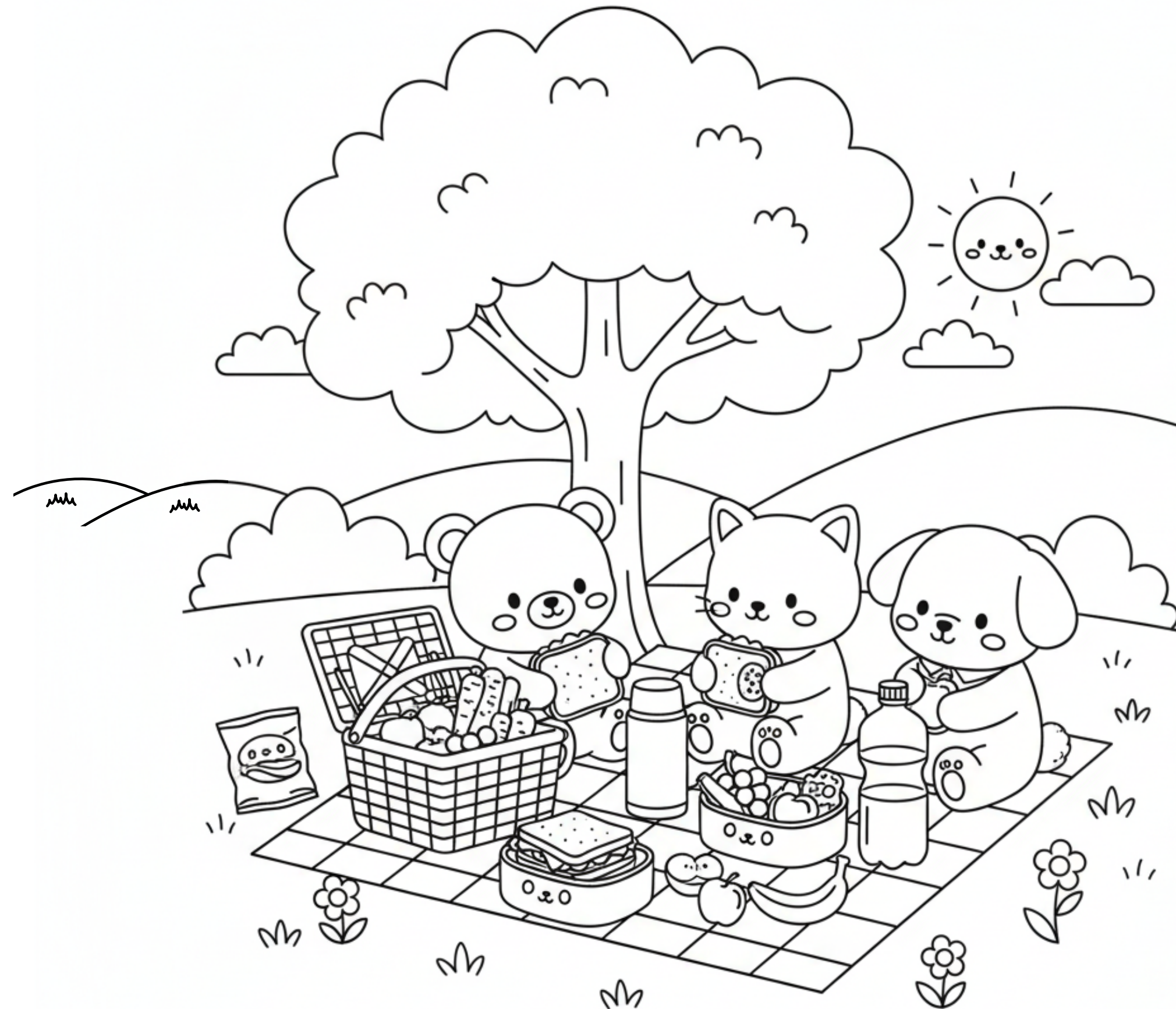
Pinte somente os alimentos que fazem bem para a sua saúde!



Encontre o alimento que não faz parte do grupo dos saudáveis no campo de picnic.

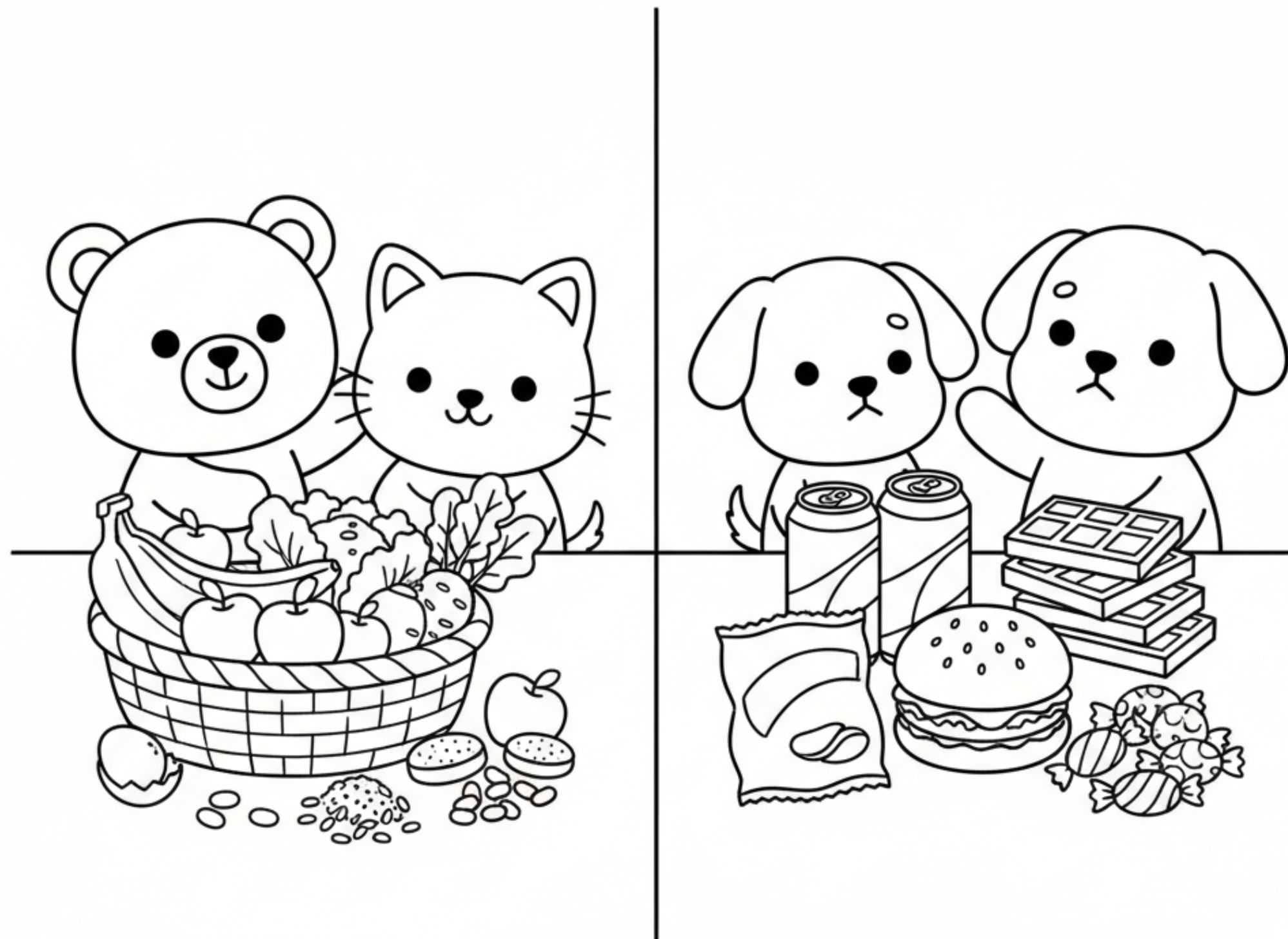


Encontre o alimento que não faz parte do grupo dos saudáveis no campo de picnic.



Comida de verdade x ultraprocessados

**Pinte o lado que ajuda o
seu corpo a crescer forte!**



Ajude os amigos a escolherem alimentos saudáveis
Encontre e pinte os alimentos bons, vamos colorir esse desenho!



Comida de verdade x Ultraprocessados

**Pinte o lado que ajuda o
seu corpo a crescer forte!**



Circule os alimentos amigos da saúde!

