



Os super poderes dos alimentos

Você sabia que os alimentos tem super poderes? Eles nos ajudam a ter energia, crescer, a ficar fortes, a crescer o cabelo, enxergar melhor, a não ficar com tanto frio, a não ficar doentes, a "fazer o número 2" sem doer e ainda ajuda curar aquele arranhão que fazemos ao cair?



E acredita que podemos comer de tudo?

Mas sempre nas quantidades e horas certas!



Vivi Bruno 



Os super poderes dos alimentos

Carboidratos



Eles **dão muita energia** para brincar, correr, pular, estudar.

E ainda **ajuda a não ficarmos doentes** e a **funcionar o intestino** pois tem muitas fibras!



Vivi Bruno 



Os super poderes dos alimentos

PROTEÍNAS

Eles nos **ajudam a crescer**, a **ganhar músculos** fortes para ter força para brincar, correr, pular e ainda **ajuda a não ficarmos doentes** e a **crescer cabelos, unhas e a pele a ficar bonita!**

Onde tem?





Os super poderes dos alimentos

GORDURAS

Eles nos **ajudam a guardar as energias**, a **não ter tanto frio**, a **não ficarmos tão doentes**, na proteção quando caímos a não se machucar tanto e **faz o nosso corpo funcionar direitinho!**

Onde tem?



Vivi Bruno  



Os super poderes dos alimentos



E os alimentos menos saudáveis, como frituras, doces, miojo e salgadinhos?

Podemos comer nas quantidades certas e na hora certa!

Senão nos trarão doenças, ficaremos gordinhos e sem energia para brincar!

Todos os dias, vamos comer:

3 frutas

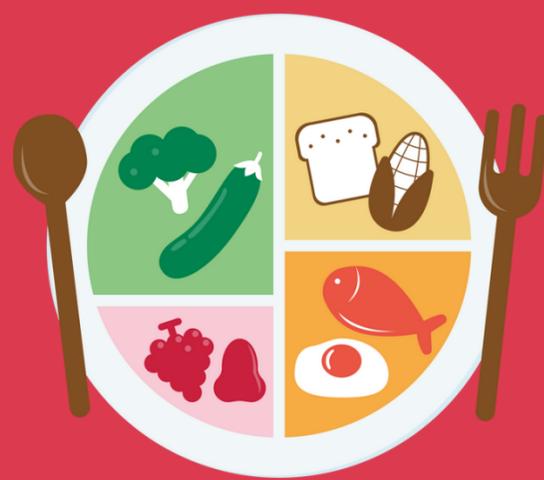
2 vegetais

2 leite/iogurte/queijos

2 carnes/ovos

5 cereais (arroz+feijão, pão, bolo, milho, aveia, macarrão)

1 gordura





**PREPARADOS
PARA RECEBER
OS
SUPERPODERES
DOS
ALIMENTOS?**

 [11 91439-9959](tel:11914399959)

 [@nutrivivibruno](https://www.instagram.com/nutrivivibruno)

 [nutrircomvivi](http://nutrircomvivi.com.br)



Vivi Bruno  

