

Ficha n.º 31

Os meus objectivos para uma semana mais saudável



Esta semana vou dedicar-me a desenvolver os seguintes objectivos:

- jogar à bola, dar algumas voltas de bicicleta depois das aulas (ou outra actividade desportiva);
- tomar o pequeno-almoço;
- comer um lanche nutritivo a meio da tarde;
- beber água em vez de refrigerantes;
- comer ou beber, todos os dias, alimentos do grupo dos lacticínios (leite, iogurte, queijo...);
- um objectivo pessoal _____

Faz um desenho ou conta um episódio que tenhas vivido relacionado com um dos teus objectivos para uma vida mais saudável.