

Ficha n.º 33

pequeno-almoço em vista



Sabias que as crianças que tomam um bom pequeno-almoço trabalham melhor na escola? É que o teu pequeno-almoço alimenta o teu corpo e o teu cérebro. Se achas que nunca tens tempo para um bom pequeno-almoço, tenta uma destas sugestões:

- levanta-te 15 minutos mais cedo
- deixa, de véspera, o pequeno-almoço adiantado
- coloca o pequeno-almoço num saco e come-o no transporte
- as tuas sugestões: _____

E que tal organizares, tu próprio, três pequenos-almoços simples e nutritivos? **Atenção:** tenta incluir em cada um: um laticínio, um alimento rico em hidratos de carbono e uma fruta (não te esqueças que é importante uma bebida para hidratar, logo pela manhã).

1. _____

2. _____

3. _____