

Cuide do Seu Corpo da Maneira Certa



Erik

Joana

Eduardo

Alice

Daniel





Quando cuidamos do nosso corpo da maneira certa, temos saúde e nossos corpos funcionam bem.



Eu também não gosto de comer alimentos saudáveis o tempo todo.

Às vezes é trabalhoso cuidar do nosso corpo.



É compreensível. Nem sempre é fácil, mas quando fazemos essas boas escolhas, o nosso corpo se beneficia, e nós ficamos mais fortes e saudáveis.



Meu amigo Jaime gosta de comer muito sorvete.



O meu pai faz cupcakes integrais para nós. São muito gostosos!



Estão lembrados dos documentários que assistimos na aula sobre uma alimentação saudável? Não tem problema comer algumas guloseimas, se tivermos um bom equilíbrio.



Às vezes eu quero comer algo rápido, e não sei o que escolher.

Alguns lanches bons que podem escolher são nozes, frutas, palitinhos de cenoura, iogurte, pasta de amendoim ou biscoitos e pão integrais, ou um copo de leite.



Ah, eu gosto muito de amêndoas!

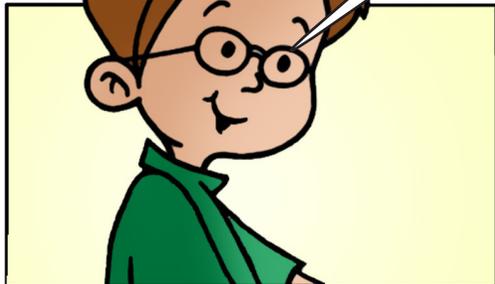


Banana é a minha fruta preferida!

Fazer exercícios é uma boa maneira de cuidarmos do nosso corpo. Movimento e atividade ajudam a fortalecer nossos ossos e músculos. Fazer exercício também pode ser muito divertido, e algo que podemos desfrutar de fazer com os outros.



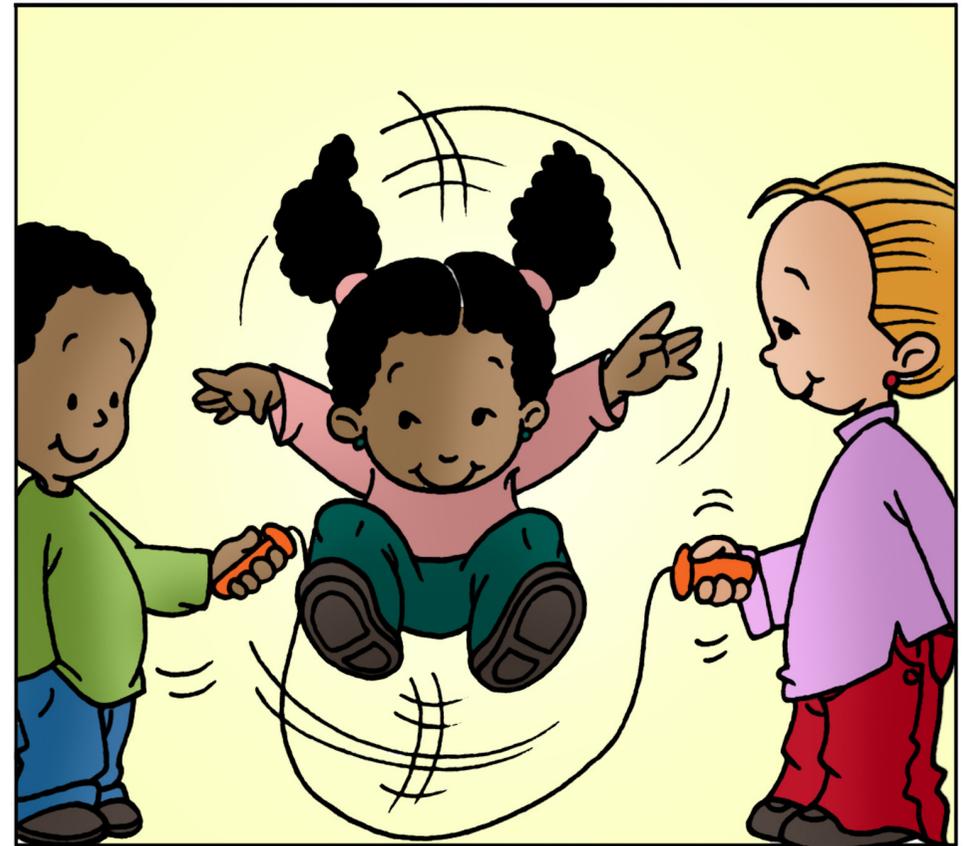
Estou aprendendo a nadar para poder entrar para uma equipe de natação, como a minha irmã mais velha. Ela nada por uma hora quatro vezes na semana!



Nem todo mundo gosta do mesmo tipo de exercício, mas a variedade é importante, porque usa músculos diferentes, e isso é importante para um desenvolvimento e crescimento adequado.

Existem muitas atividades que podem nos proporcionar o exercício que precisamos, como por exemplo:

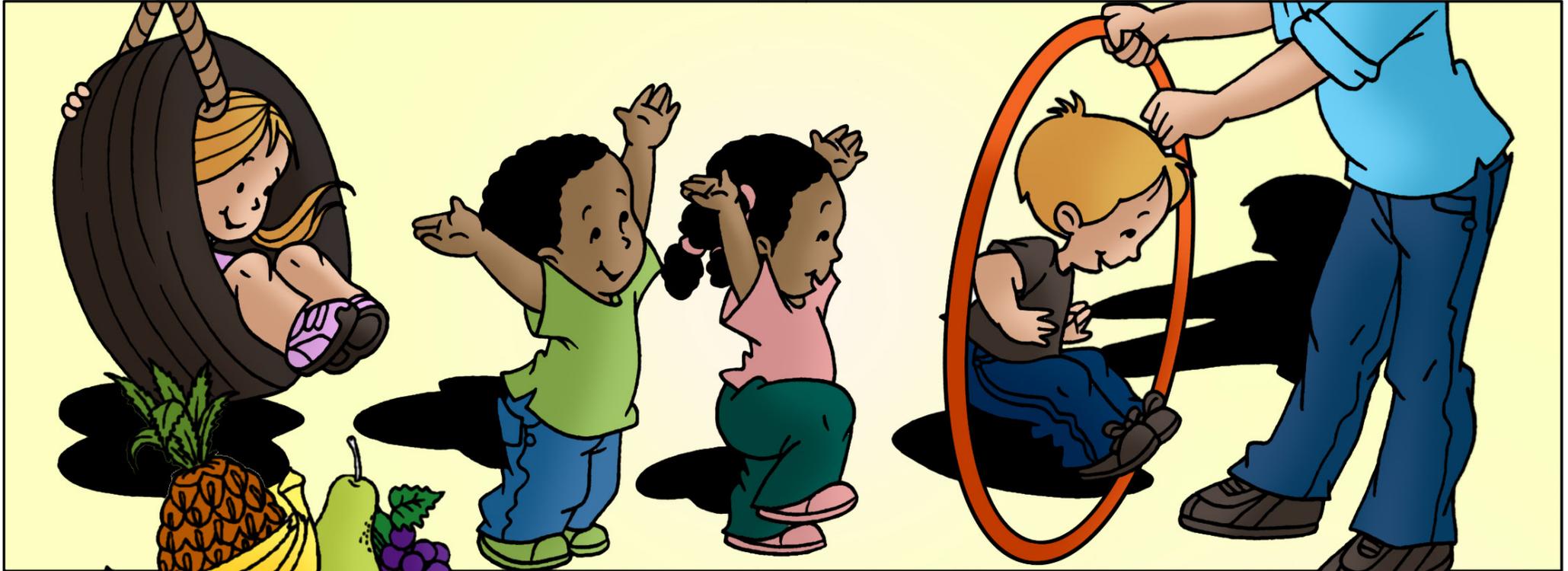
- Esportes,
- Brincar no parque ou playground,
- Andar de bicicleta,
- Passar tempo lá fora (por exemplo, caminhar e explorar, esquiar, andar de trenó),
- Nadar,
- Balet e dança,
- Aeróbica, ginástica e sequência de exercícios.



Fazemos as escolhas certas para termos boa saúde nem sempre é fácil. Às vezes temos mais vontade de ficar em casa sentados e não fazer exercício, ou preferimos comer algo que não vai contribuir para o nosso corpo ficar saudável nem forte, e de vez em quando não tem problema comer algo que não é tão nutritivo. O importante é escolher mais vezes fazer o que é certo e bom para o nosso corpo, por que é isso que vai nos manter saudáveis.







Pra crescermos saudáveis e fortes, precisamos fazer boas escolhas para cuidarmos do nosso corpo da maneira certa.

Quando cuidamos do nosso corpo da maneira certa comendo alimentos saudáveis, fazendo exercícios todos os dias, dormindo o suficiente, e nos mantendo limpos e bem cuidados, não só saberemos que estamos fazendo o que é certo, mas também nos sentiremos melhor.

