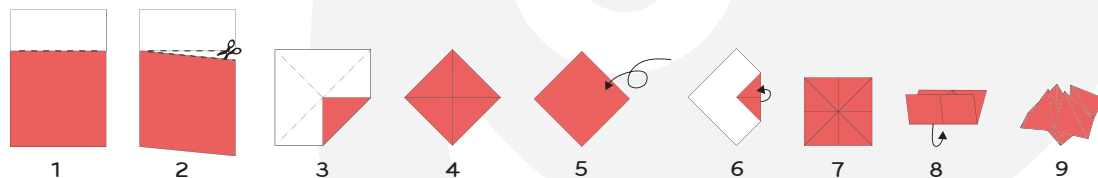


QUANTOS-QUERES

Com este “Quantos-queres” vais poder aprender algumas dicas sobre como ser (mais) saudável e como ajudar o nosso planeta. E o mais divertido é que podes jogar com os teus amigos, a tua família, professores ... tu escolhes! Mas com quantas mais pessoas jogares, mais serão as pessoas que poderão aprender todas estas dicas!

Com a ajuda de um adulto, basta cortares pelo picotado e seguireas as restantes instruções. Existem 8 perguntas no interior: cada resposta certa vale 1 ponto. Podes fazer uma competição entre amigos ou em casa com a família. **VAMOS A ISSO?**





 <p>O brócolo é um legume de textura lisa ou rugosa?</p>	 <p>VERDADEIRO OU FALSO: Ao pequeno-almoço, devemos comer um chocolate e uma fatia de bolo para termos energia para o dia inteiro.</p>
 <p>Quantas porções de frutas e legumes devemos comer por dia? A. Só as que os meus pais me obrigarem. B. 5. C. 2.</p>	 <p>Desafio: Explica à pessoa com quem estás a jogar o que significa ter uma alimentação saudável!</p>
 <p>A roda da alimentação mediterrânica é composta por quantos grupos? A. 5 B. 22 C. 7</p>	 <p>Para ter um estilo de vida saudável, devemos comer de forma equilibrada mas também: A. Praticar atividade física regularmente. B. Estar sentado o dia todo para não cansar as pernas. C. Jogar consola ou no computador para não chatear os pais.</p>
 <p>Qual destes gestos é mais amigo do ambiente? A. Deitar lixo na rua. B. Reciclar. C. Usar um saco de plástico novo a cada ida ao supermercado.</p>	 <p>TAREFA DO DIA: Hoje deves escolher um exercício para mexer as pernas e um exercício para mexer os braços. Podes pedir ajuda à pessoa com quem estás a jogar e... toca a mexer! Pelo menos 15 repetições! Se quiseres, podes ouvir música para animar!</p>
<p>RESPOSTA: 7. E não faz esqueças de variar os alimentos para que tenhas uma alimentação mais rica!</p>	<p>RESPOSTA: Falso. Devemos sempre optar por alimentos mais saudáveis, como o pão escuro, cereais integrais, leite simples, fruta...há muitas opções!</p>
<p>RESPOSTA: 5, como uma mão cheia. Opta sempre por frutas e legumes da época!</p>	<p>SUGESTÃO DE RESPOSTA: Ter uma alimentação saudável significa não saltar refeições, comer sempre frutas e legumes, guardar os alimentos com mais açúcar para os dias de festa, beber água ao longo do dia...isto são apenas algumas sugestões!</p>