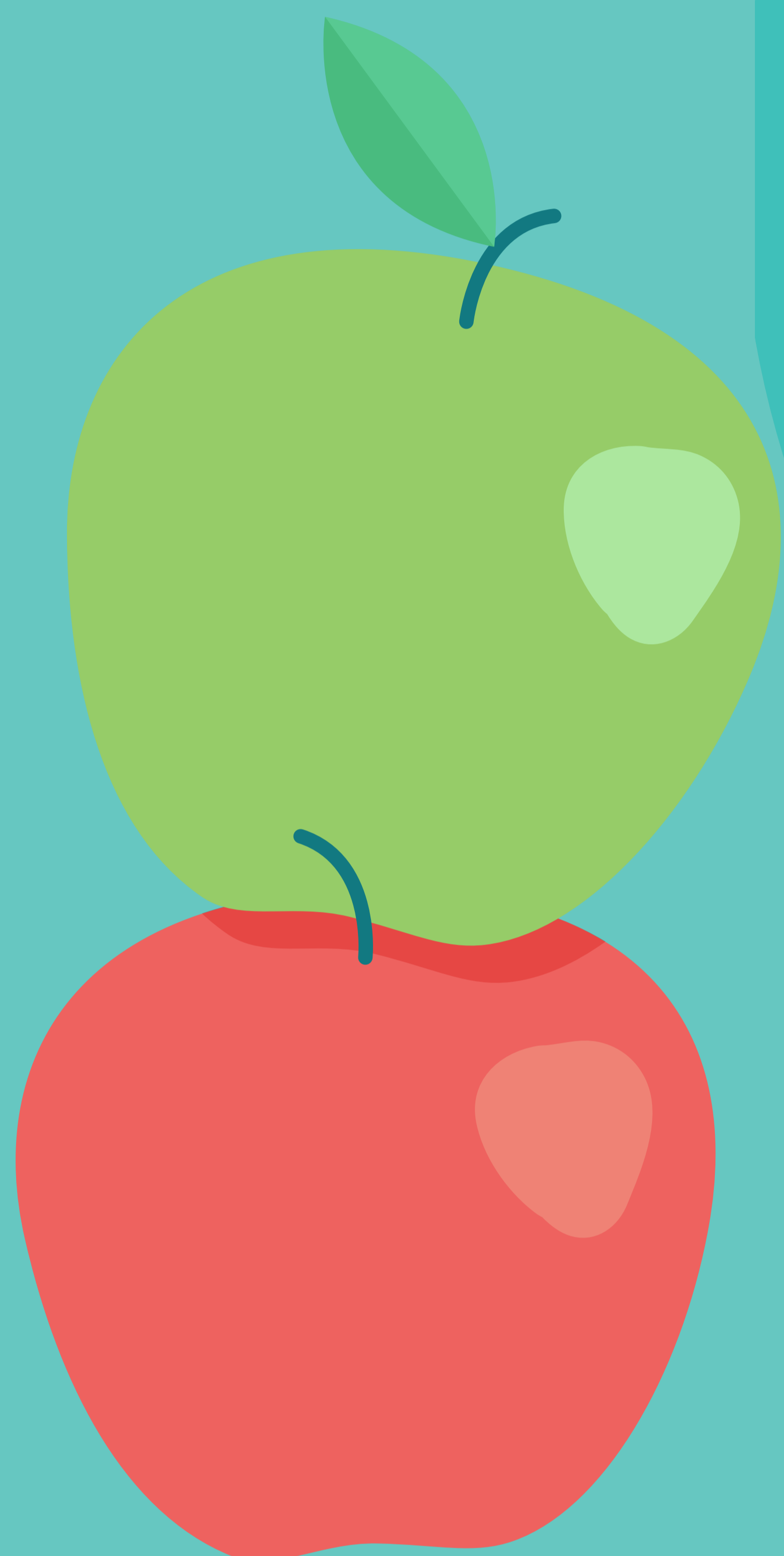




MISSÃO  
CONTINENTE  
ESCOLA



ALIAR A DIVERSÃO À  
SAÚDE E EDUCAÇÃO.

## 8 COMPROMISSOS PARA UMA GERAÇÃO SAUDÁVEL

---

Tomo sempre o pequeno-almoço.

---

Como sempre sem pressa e mastigo bem os alimentos.

---

Como pelo menos 5 peças de fruta ou legumes diariamente.

---

Durmo 9h a 11h por noite.

---

Início sempre o almoço e o jantar com um prato de sopa de legumes.

---

Evito longos períodos sem comer, como sempre um lanche entre as refeições.

---

Pratico atividade física na escola e participo em atividades extracurriculares.

---

Faço uma alimentação completa, equilibrada e variada e guardo os doces para os dias de festa.