



MISSÃO  
CONTINENTE  
ESCOLA

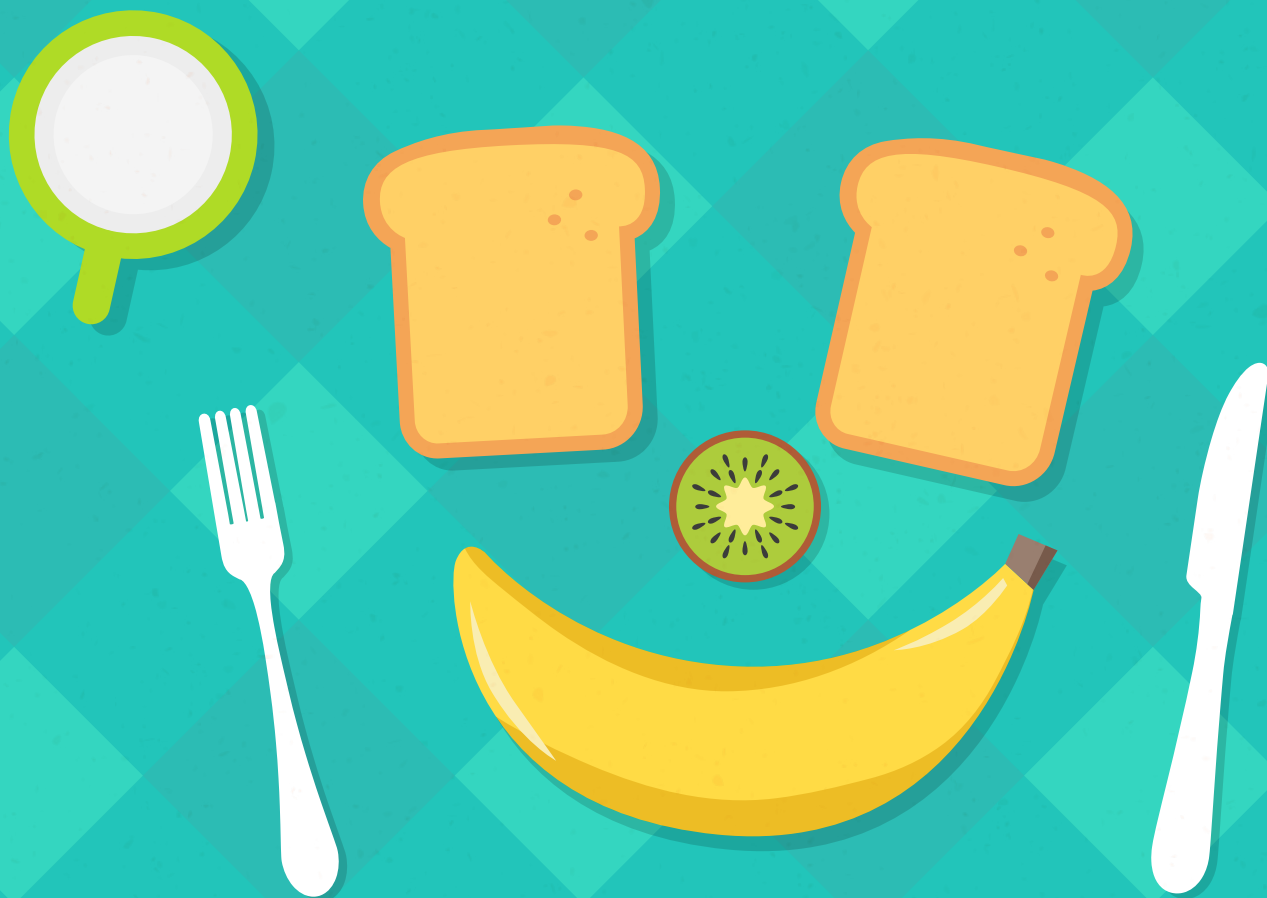
# 8 COMPROMISSOS PARA UMA GERAÇÃO SAUDÁVEL

ALIAR A DIVERSÃO À SAÚDE E EDUCAÇÃO!



MISSÃO  
CONTINENTE

# TOMO SEMPRE O PEQUENO-ALMOÇO.



Para teres energia precisas de começar o dia com um pequeno-almoço saudável. A comida é como o combustível que nos faz mexer, sem um pequeno-almoço equilibrado não vais ter energia para aprender e divertires-te com os teus colegas.

POR ISSO, ANTES DE SAIR DE CASA, ASSEGURA-TE QUE COMES BEM, PARA TERES ENERGIA TODO O DIA.

# EVITO LONGOS PERÍODOS SEM COMER, COMO SEMPRE UM LANCHE ENTRE AS REFEIÇÕES



Ao longo do dia vais aprender, estudar, pintar, correr e brincar com os teus amigos. Para isso precisas de te manter ativo e atento. Lembra sempre os teus pais para te preparem vários lanches para que não fiques sem comer entre as refeições principais.

COMER DEVIDAMENTE VÁRIAS VEZES AO DIA VAI AJUDAR-TE A SER SAUDÁVEL E ATIVO.

# COMO SEM PRESSA E MASTIGO BEM OS ALIMENTOS



Com tantas coisas para fazer e com a vontade de brincar, nem sempre comemos devagar, e esquecemo-nos de mastigar bem os alimentos. Quando comemos rápido, sem mastigar bem, temos a tendência a comer mais do que precisamos, e depois ficamos com dores de barriga.

LEMBRA-TE, EM TODAS AS REFEIÇÕES COME DEVAGAR E MASTIGA BEM.

# INICIO SEMPRE O ALMOÇO E O JANTAR COM UM PRATO DE SOPA DE LEGUMES



A nossa alimentação deve ser muito variada, e muito completa, por isso devemos começar sempre as refeições com um prato de sopa. Lembra-te que as sopas ricas em verduras são mais saudáveis que as sopas quase sem legumes, como a canja.

UM PRATO DE SOPA DE LEGUMES VAI DAR-TE AS VITAMINAS E MINERAIS QUE PRECISAS PARA CRESCERES FORTE E SAUDÁVEL.



RARAMENTE COLOCO AÇÚCAR  
NOS ALIMENTOS E BEBIDAS E SÓ  
COMO DOCES DE VEZ EM QUANDO.



Se é doce é porque já tem açúcar, por isso não ponhas mais. O açúcar faz mal aos dentes e à tua saúde.

POR ISSO, EVITA USAR AÇÚCAR E GUARDA OS DOCES PARA OCASIÕES ESPECIAIS.

# PRATICO ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA E PARTICIPO EM ATIVIDADES EXTRACURRICULARES



Jogar à bola, nadar, fazer corridas, saltar, tudo isto é atividade física. A atividade física, em conjunto com uma boa alimentação, é essencial para ser forte e saudável todos os dias.

SÊ ATIVO TODOS OS DIAS PARA CRESCERES CHEIO DE ENERGIA.



# DURMO 9 A 11H POR DIA



Uma boa noite de sono é o primeiro passo para teres um dia repleto de aventuras. Deita-te cedo para poderes acordar cedo e aproveitar ao máximo todas as horas do teu dia.

POR ISSO ASSEGURA-TE QUE DORMES NO MÍNIMO 9 A 11 HORAS POR NOITE, TODAS AS NOITES.