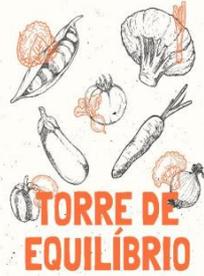


### Frutas, Leite e derivados.

Frutas são ótimas fontes de vitaminas, que irão fornecer energia para brincar o dia todo.



**TORRE DE EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

### Alimentos industrializados e doces.

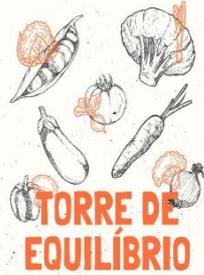
Alimentos industrializados como bolachas e *snacks* possuem muito açúcar e gordura e poucos nutrientes, deixando seu corpo fraco.



**TORRE DE EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

### Vegetais, Hortaliças, Arroz, Carnes...

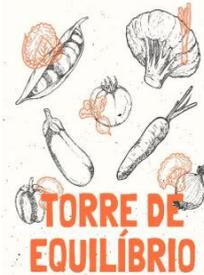
Vegetais são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Esses são nutrientes que vão te deixar forte e saudável para brincar.



**TORRE DE EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

### Alimentos industrializados e doces.

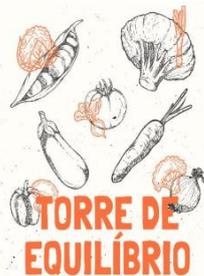
Alimentos industrializados como bolachas e *snacks* possuem muito açúcar e gordura e poucos nutrientes, deixando seu corpo fraco.



**TORRE DE EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

### Leite e derivados.

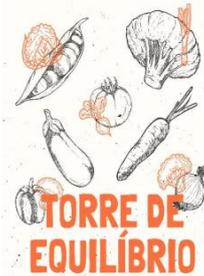
Leite e derivados são ótimas fontes de cálcio deixando seus ossos fortes e saudáveis.



**TORRE DE EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

### Alimentos industrializados e doces.

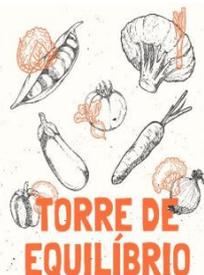
Alimentos industrializados como bolachas e *snacks* possuem muito açúcar e gordura e poucos nutrientes, deixando seu corpo fraco.



**TORRE DE EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

### Alimentos industrializados e doces.

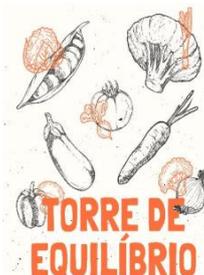
Alimentos industrializados como bolachas e *snacks* possuem muito açúcar e gordura e poucos nutrientes, deixando seu corpo fraco.



**TORRE DE EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

### Alimentos naturais como Frutas, Verduras, e Massas.

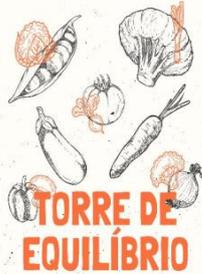
Arroz, feijão, frutas e legumes são ótimas fontes de nutrientes, que irão ajudar a deixar seu corpo com mais energia, sadio e forte, assim como os super heróis.



**TORRE DE EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

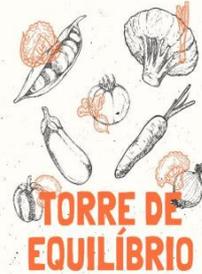
**Doces como  
Chocolate e Bolachas.**

O excesso de doces  
pode causar  
obesidade e  
problemas de saúde,  
levando à obesidade e  
indisposição. Não  
queremos ficar  
doentes, mas ter  
muita saúde?!



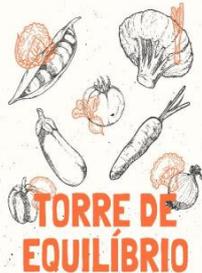
**TORRE DE  
EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A  
SUA ALIMENTAÇÃO

**Alimentos  
naturais  
fornecem  
nutrientes  
essenciais para  
o corpo,  
deixando-o forte  
e saudável!**



**TORRE DE  
EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A  
SUA ALIMENTAÇÃO

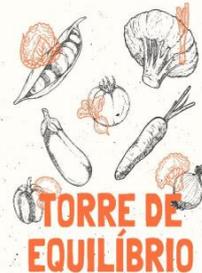
**Além de serem  
muito calóricos e  
pouco nutritivos  
aumentam as  
chances de  
desenvolver  
diversas doenças.  
Criança doente não  
tem energia para  
brincar 😞**



**TORRE DE  
EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A  
SUA ALIMENTAÇÃO

**Carnes, Ovos, Leite  
e derivados**

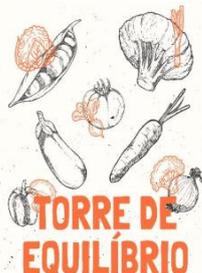
Alimentos de  
origem animal  
possuem muita  
proteína, um  
nutriente essencial  
para deixar nosso  
corpo forte e  
saudável



**TORRE DE  
EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A  
SUA ALIMENTAÇÃO

**Vegetais,  
Hortaliças, Arroz,  
Carnes...**

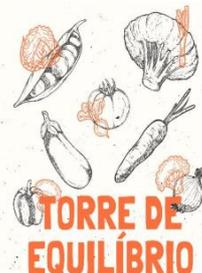
Vegetais são ricos  
em vitaminas,  
minerais e fibras.  
Esses são nutrientes  
que vão te deixar  
forte e saudável  
para brincar.



**TORRE DE  
EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A  
SUA ALIMENTAÇÃO

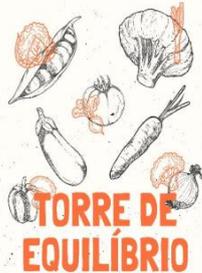
**Frutas, Leite e  
derivados.**

Frutas são  
ótimas fontes de  
vitaminas, que  
irão fornecer  
energia para  
brincar o dia  
todo.



**TORRE DE  
EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A  
SUA ALIMENTAÇÃO

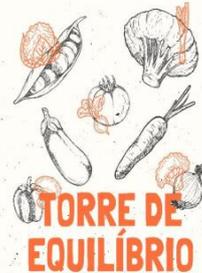
**Além de saciar a  
fome, hortaliças  
promovem o  
crescimento, dão  
energia para brincar e  
estudar e ajudam no  
bom funcionamento  
do corpo. São super  
heroínas da  
alimentação 😊**



**TORRE DE  
EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A  
SUA ALIMENTAÇÃO

**logurtes e  
Queijos**

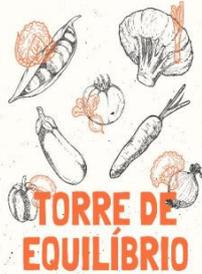
Leite e seus  
derivados são  
ótimas fontes de  
cálcio deixando seus  
ossos fortes e  
saudáveis.



**TORRE DE  
EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A  
SUA ALIMENTAÇÃO

**Doces e Industrializados.**

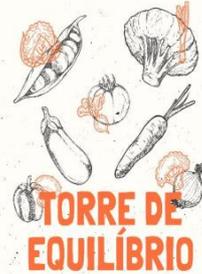
O excesso de doces pode causar obesidade e problemas de saúde, levando à obesidade e indisposição. Não queremos ficar doentes, mas ter muita saúde?!



**EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO**

**Maçã, Morango e Melancia.**

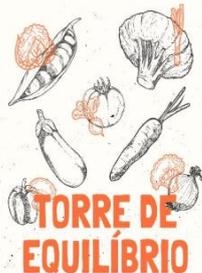
Quanto mais colorido o prato, melhor! Alimentos vermelhos são ricos em Licopeno, nutriente que ajudam na proteção do coração, mantendo-o saudável e forte.



**EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO**

**Vegetais, Hortaliças, Arroz e Carnes.**

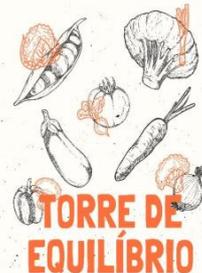
Cereais como o arroz e massas integrais são fontes de fibras, vitaminas e minerais, que são importantes para o bom funcionamento do corpo. Criança saudável é criança feliz



**EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO**

**Vegetais, Hortaliças, Arroz e Carnes.**

Cereais como o arroz e massas integrais são fontes de fibras, vitaminas e minerais, que são importantes para o bom funcionamento do corpo. Criança saudável é criança feliz



**EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO**

**Você sabia que a granola é rica em fibras e diversos nutrientes?**

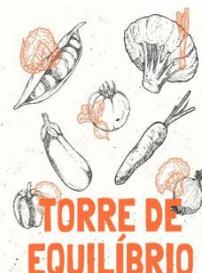
Pois é, ela ajuda a manter o corpo forte e saudável, aumenta a energia, e dá muita disposição para correr e brincar o dia todo.



**EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO**

**Frutas, Leite e derivados.**

Frutas são ótimas fontes de vitaminas, que irão fornecer energia para brincar o dia todo.



**EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO**

Alimentos verdes são o máximo! Ricos em fibras e nutrientes, trazem diversos benefícios para saúde, deixando seu corpo bem forte, assim como o Hulk.



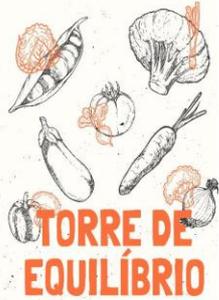
**EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO**

**Combinações gostosas consumidas moderadamente nos fornecem um nutriente essencial: Felicidade!**



**EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO**

Algumas combinações são muito saudáveis! Que tal temperar a salada de couve com limão? Assim você aumentará a absorção de ferro pelo seu corpo.



**TORRE DE EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

### Carnes, Vegetais e Frutas

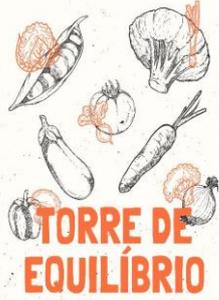
Vegetais são ricos em vitaminas, ferro e sais minerais. Esses são nutrientes que vão te deixar forte e saudável para brincar.



**TORRE DE EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

### Frutas, Leite e derivados.

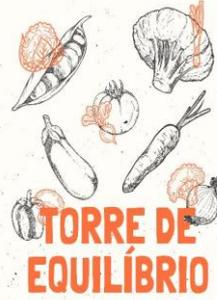
Frutas são ótimas fontes de vitaminas, que irão fornecer energia para brincar o dia todo.



**TORRE DE EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

### Alimentos naturais como Frutas, Verduras, e Massas.

Arroz, feijão, frutas e legumes são ótimas fontes de nutrientes, que irão ajudar a deixar seu corpo com mais energia, sadio e forte, assim como os super heróis.

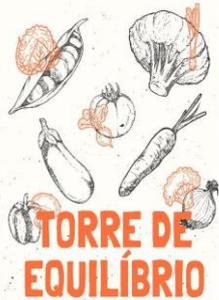


**TORRE DE EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

### Macarrão instantâneo, salsicha, pipoca de microondas...

Dieta rica em industrializados é pobre em nutrientes e aumenta as chances de você ter problemas de saúde ☹

Assim não vai sobrar



**TORRE DE EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

### Doces como Chocolate e Bolachas.

O excesso de doces pode causar obesidade e problemas de saúde, levando a falta de energia e indisposição. Não dá para brincar assim né?!



**TORRE DE EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

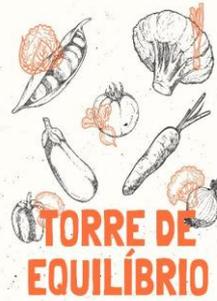
### Alimentos naturais como Frutas, Verduras, e Massas.

Arroz, feijão, frutas e legumes são ótimas fontes de nutrientes, que irão ajudar a deixar seu corpo com mais energia, sadio e forte, assim como os super heróis.



**TORRE DE EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

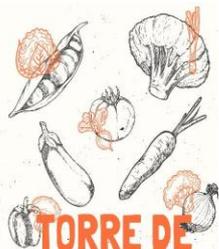
Doces são maravilhosos, mas precisam ser consumidos moderadamente, pois são muito calóricos e pouco nutritivos, aumentando a chance de você adoecer. Criança doente não tem energia para brincar ☹



**TORRE DE EQUILÍBRIO**  
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

**Você sabia que a granola é rica em fibras e diversos nutrientes?**

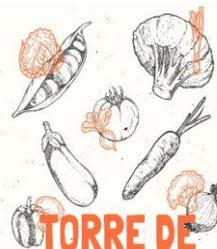
Pois é, ela ajuda a manter o corpo forte e saudável, aumenta a energia, e dá muita disposição para correr e brincar o dia todo.



**TORRE DE EQUILÍBRIO**

**EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO**

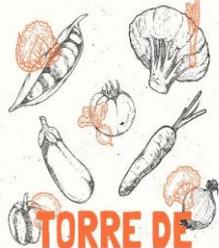
Além de saciar a fome, hortaliças promovem o crescimento, dão energia para brincar e estudar e ajudam no bom funcionamento do corpo. São super heroínas da alimentação 😊



**TORRE DE EQUILÍBRIO**

**EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO**

Sucos naturais são excelentes fontes de vitaminas e ajudam a nos manter hidratados e saudáveis; também são uma ótima opção para se refrescar de uma tarde de brincadeiras!

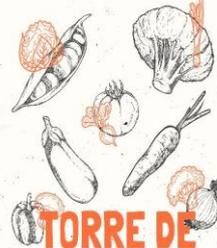


**TORRE DE EQUILÍBRIO**

**EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO**

**Aveia, Leite, iogurte, Frutas...**

Frutas são ótimas fontes de vitaminas, que irão fornecer energia para brincar o dia todo.

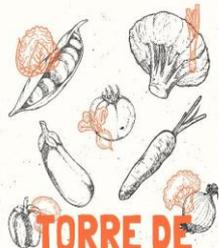


**TORRE DE EQUILÍBRIO**

**EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO**

**Alimentos naturais como Frutas, Verduras, e Massas.**

Arroz, feijão, frutas e legumes são ótimas fontes de nutrientes, que irão ajudar a deixar seu corpo com mais energia, sadio e forte, assim como os super heróis.



**TORRE DE EQUILÍBRIO**

**EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO**