

Eu escolho mudar!

Eu escolho comer mais
frutas e legumes.



Special Olympics

Healthy Athletes
Health Promotion

Essas são coisas que posso escolher fazer:



- Comer uma fruta por dia no almoço
- Beber 100% de suco no café da manhã.
- Comer uma salada no almoço.
- Quando tiver vontade de comer algo crocante, posso comer frutas ou legumes crocantes como fatias de maçã, minicenouras e “snap peas”.
- Fazer uma vitamina de fruta com leite desnatado ou iogurte light para a sobremesa.



Special Olympics

Health Promotion Healthy Athletes

Cartão de Saúde Pessoal.

Hoje nós medimos duas coisas que mostram como está sua saúde.

1. A força dos seus ossos (DMO).
2. Quanta gordura você tem no seu corpo (IMC)

Seu IMC é:

Seus pontos de DMO são:

- Você está com um peso saudável para sua altura..
- Você pode querer perder alguns quilos para se sentir mais saudável.
- Seu peso pode interferir na sua prática esportiva.
Mostre este cartão ao seu médico e peça para ele ajudá-lo a perder peso.

- Seus ossos são saudáveis.
- Seus ossos não são tão fortes como você gostaria.
- Mostre este cartão ao seu médico. Pergunte a ele como ajudar seus ossos a ficarem mais fortes.