

Eu escolho comer frutas e verduras

I choose to change!

Aqui estão atitudes que posso escolher para fazer:

- Comer uma fruta por dia no almoço.
- Preparar meu prato com metade de frutas e verduras todo dia.
- Comer salada no almoço.
- Quando quiser comidas crocantes, posso comer pedaços de maçãs, cenoras, talos de salsa.
- Fazer vitaminas de frutas com leite ou iogurte desnatado como sobremesa.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Eu escolho comer frutas e verduras

I choose to change!

Aqui estão atitudes que posso escolher para fazer:

- Comer uma fruta por dia no almoço.
- Preparar meu prato com metade de frutas e verduras todo dia.
- Comer salada no almoço.
- Quando quiser comidas crocantes, posso comer pedaços de maçãs, cenoras, talos de salsa.
- Fazer vitaminas de frutas com leite ou iogurte desnatado como sobremesa.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Eu escolho comer frutas e verduras

I choose to change!

Aqui estão atitudes que posso escolher para fazer:

- Comer uma fruta por dia no almoço.
- Preparar meu prato com metade de frutas e verduras todo dia.
- Comer salada no almoço.
- Quando quiser comidas crocantes, posso comer pedaços de maçãs, cenoras, talos de salsa.
- Fazer vitaminas de frutas com leite ou iogurte desnatado como sobremesa.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Eu escolho comer frutas e verduras

I choose to change!

Aqui estão atitudes que posso escolher para fazer:

- Comer uma fruta por dia no almoço.
- Preparar meu prato com metade de frutas e verduras todo dia.
- Comer salada no almoço.
- Quando quiser comidas crocantes, posso comer pedaços de maçãs, cenoras, talos de salsa.
- Fazer vitaminas de frutas com leite ou iogurte desnatado como sobremesa.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.