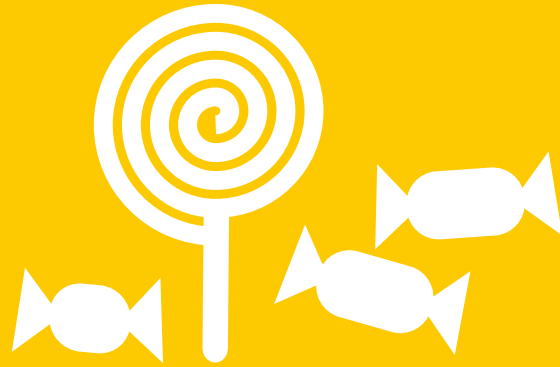


Vamos conhecer a Dieta Mediterrânea?



www.esterjanz.pt
creche | Pré-Escolar | 1.Ciclo



**Evita ingerir
açúcar**





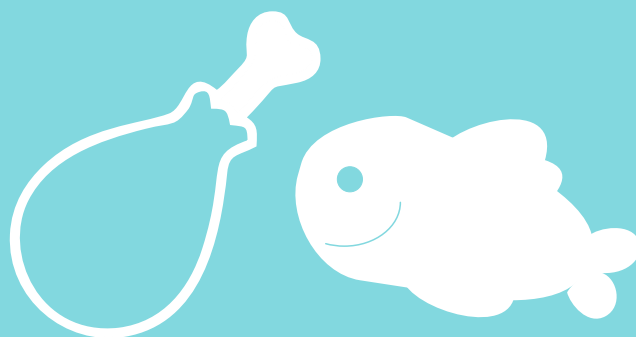
**Evita fritos
e prefere cozidos,
estufados e grelhados**





Privilegia o consumo de Azeite





Prefere peixe e carnes magras





**Evita mais de 3 horas
e meia sem comer!**





Bebe água
em abundância





Aumenta o consumo de legumes e frutas





Diminui o consumo de sal, preferindo o iodado e ervas aromáticas e especiarias





**Prática desporto,
passeia na natureza
na companhia
de amigos e familiares**



Criança Feliz

Doses: Ilimitadas **Tempo:** Infinito
Preparação: Coração **Dificuldade:** Básica

Modo de Preparação:

Juntar uma boa dose de **beijinhos** doces, **abraços** bem apertadinhos q.b. para deixar marinar no coração.

De seguida, envolver uma pitada de vários **elogios** e salpicos de «**adoro-te**» com a **atenção** necessária à felicidade crescente.

Dar exemplo de **boas condutas** e por fim temperar a gosto e saborear um **crescimento saudável da Criança Feliz!**

Bom apetite!