

Nutri Dica

Tenta não estar mais de três horas e meia sem comer, mas também não faças intervalos mais pequenos que duas horas entre cada refeição. E não te esqueças de ensinar isso aos teus pais!

Encontra aqui a tua prata!



Nutri Jogo

Descobre as cores dos oito gugas!

ã	l	a	r	a	n	j	a	e
c	r	o	t	e	x	i	f	a
a	p	ú	r	p	u	r	a	z
s	p	m	a	r	o	h	i	u
t	ã	p	r	c	s	r	j	l
a	v	e	r	m	e	l	h	o
n	r	b	r	a	n	c	o	e
h	g	p	v	e	r	d	e	n
o	i	a	m	a	r	e	l	o

Nos quadrados ao lado, desenha um alimento correspondente a cada Reino.



Azul

Vermelho

Branco

Laranja

Amarco

Castanho

Verde