

Nutri Dica

A água é mesmo muito importante! Se tens menos de 10 anos deves beber entre 3 a 5 copos de água todos os dias. Se já tens mais de 11 anos então deves beber entre 6 a 10 copos de água.

Nutri Jogo

O Ben gosta tanto de comer que ficou confuso. Ajuda-o a contar quantas maçãs estão aqui.

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

Encaixa aqui o teu prato!

Verde



Recuperação

Castanho



Turbo

Amarelo



Energia

Laranja



Magia

Branco



Resistência

Vermelho



Força

Azul



Inteligência

Nutri Dica

Tenta não estar mais de três horas e meia sem comer, mas também não faça 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

Amarelo

Castanho

Verde



Inteligência

Força

Resistência

Magia

Energia

Turbo

Recuperação