

Sabias que a alimentação que fazes influencia o teu desenvolvimento físico, cerebral e cognitivo e afeta a tua inteligência e as tuas capacidades de aprendizagem, de memorização e concentração?

Já pensaste levar para a escola um lanche preparado em casa? Se escolheres bem os alimentos, além de ajudares a família a poupar, seguramente lancharás de forma mais saudável! Experimenta!

Sabias que comer de forma saudável fica mais barato do que comer doces e beber refrigerantes? Nunca pensaste nisso? Compara os preços e verás que com a mesma quantia podes lanchar durante mais dias e de forma mais saudável!

Se mantiveres uma vida sedentária pões a tua saúde em risco?! Para além do exercício que fazes na escola procura desenvolver outras atividades físicas.

Podes praticar tanta coisa: natação, dança, artes marciais, caminhar, correr, dançar, jogar ténis ou futebol e até usar a *Wii* para jogos de movimento!

E porque a saúde se reflete também na nossa vida emocional e social, não te esqueças que a família, os professores e os amigos têm um papel muito importante na tua vida. É fácil retribuir a sua dedicação e companheirismo! Basta teres atitudes responsáveis, solidárias, de compreensão e respeito.



Ainda achas que é mais cool ter roupa fixe, um iPhone e ficar horas online ou sentado em frente à televisão do que praticar exercício físico e levar um lanche saudável para a escola?



APOIOS: AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE LOUREIRO E PINHEIRO DA BEMPOSTA

MUNICÍPIO DE OLIVEIRA DE AZEMÉIS

