

# HÁBITOS SAUDÁVEIS!

Faz um círculo à volta das imagens que contribuem para ter hábitos saudáveis:



---

## Une as frases seguintes com setas:

- Um hábito saudável é um comportamento que temos...
- Uma alimentação saudável consiste em incluir todos os nutrientes na proporção adequada...
- A água é importante para hidratar o nosso corpo e...
- Lavar as mãos antes de comer, escovar os dentes após cada refeição ou tomar um duche todos os dias são...
- hábitos de higiene fundamentais.
- para eliminar toxinas.
- que afeta positivamente o nosso bem-estar físico, mental e social.
- tendo especial cuidado com os açúcares e os produtos processados.

---

Descreve o que fazes num dia, desde que te levantas até que te deitas, incluindo rotinas e hábitos saudáveis.