

Regras do "Almoço Saudável"

- Devo lavar as mãos, antes de almoçar;



- Devo sentar-me sem arrastar as cadeiras;



- Não devo comer com as mãos, mas sim, usar os talheres e o guardanapo;



- Devo mastigar bem os alimentos;



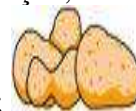
- Devo começar por comer a sopa tão quentinha e saborosa;



- No prato, devo ter muitos legumes e hortaliças para colorir a refeição;



- As batatas, o arroz ou a massa nunca podem faltar no meu prato;



- O feijão ou o grão também devem fazer parte desta refeição;



- O peixe é tão bom como a carne, por isso, devo comer num dia carne, no outro peixe;



- A água deve ser a minha bebida;



- A sobremesa deve ser uma peça de fruta;



- Os doces só podem ser comidos em dias especiais;



- Não me devo levantar da mesa, sem ter acabado de comer tudo;



- No fim do almoço, devo lavar novamente as mãos.

