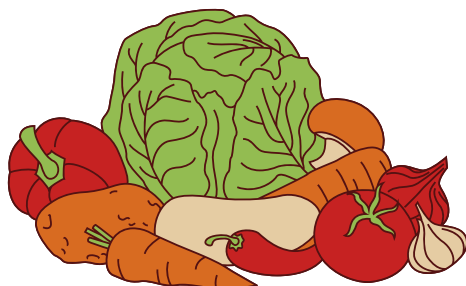


FRUITAS

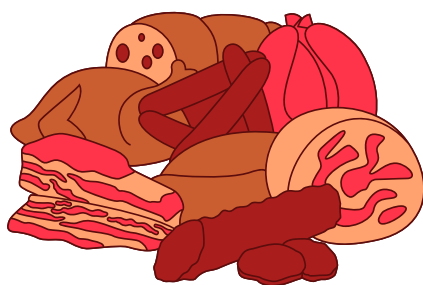


VEGETAIS



CEREAIS

www.educlub.com.br



PROTEÍNA



LÁCTEOS



**GORDURAS
E ÓLEOS**

Esses alimentos fornecem vitaminas, minerais e fibras essenciais para a saúde e o crescimento em geral.

O QUE SOU?

São ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes, promovendo boa saúde e digestão.

O QUE SOU?

Esses alimentos são uma importante fonte de energia e fornecem nutrientes essenciais como fibras, vitaminas do complexo B e minerais.

O QUE SOU?

www.educlub.com.br

Essas substâncias são essenciais para a construção e reparação de tecidos, produção de enzimas e hormônios e para o funcionamento saudável do sistema imunológico.

O QUE SOU?

Esses produtos são ricos em cálcio, que é importante para a formação de ossos e dentes fortes, além de outros nutrientes como proteínas e vitamina D.

O QUE SOU?

Esses alimentos fornecem energia, auxiliam na absorção de vitaminas lipossolúveis e são essenciais para o desenvolvimento cerebral e a saúde em geral. No entanto, devem ser consumidos com moderação.

O QUE SOU?

Esses alimentos fornecem vitaminas, minerais e fibras essenciais para a saúde e o crescimento em geral.

FRUITS

São ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes, promovendo boa saúde e digestão.

VEGETABLES

Esses alimentos são uma importante fonte de energia e fornecem nutrientes essenciais como fibras, vitaminas do complexo B e minerais.

GRAINS

www.educlub.com.br

Essas substâncias são essenciais para a construção e reparação de tecidos, produção de enzimas e hormônios e para o funcionamento saudável do sistema imunológico.

PROTEIN

Esses produtos são ricos em cálcio, que é importante para a formação de ossos e dentes fortes, além de outros nutrientes como proteínas e vitamina D.

DAIRY

Esses alimentos fornecem energia, auxiliam na absorção de vitaminas lipossolúveis e são essenciais para o desenvolvimento cerebral e a saúde em geral. No entanto, devem ser consumidos com moderação.

FATS & OILS

Mais recursos
EDUCATIVOS EM

educlub

www.educlub.com.br