

# Seja Saudável

## Coisas para dizer:

- "Nossa, você está suando! Isso significa que seu corpo está trabalhando duro." Incentive sua criança ao dar-lhe um feedback positivo sobre sua aptidão física.
- "Você pode encontrar um tomate maduro?" Envolve os seus filhos nas compras na mercearia ou no supermercado, para ajudá-los na escolha de alimentos bons e saudáveis para toda a família. Crianças são mais prováveis de comerem o que escolhem.
- "É hora de dormir. Qual a história você quer ler hoje à noite?" As crianças precisam de rotinas e consistência, especialmente quando se trata de obter uma boa noite de sono. Livros e rituais, como leitura, ajudam as crianças a prepararem-se para dormir. Ler em voz alta para elas é relaxante.

## Leia tudo sobre:

Five Kids & A Monkey Solve the Great Cupcake Caper: A Learning Adventure About Nutrition and Exercise [Uma Aventura para Aprender sobre Nutrição e Exercício], (Five Kids & a Monkey, Série Um), de Nina Riccio  
A revista "ChopChop" que é encontrada online no [www.chopchopmag.com](http://www.chopchopmag.com)

Goodnight Moon, de Margaret Wise Brown e Clement Hurd



Illustrations by Corey Smigliani

# Seja Saudável

## Coisas para dizer:

- "Nossa, você está suando! Isso significa que seu corpo está trabalhando duro." Incentive sua criança ao dar-lhe um feedback positivo sobre sua aptidão física.
- "Você pode encontrar um tomate maduro?" Envolve os seus filhos nas compras na mercearia ou no supermercado, para ajudá-los na escolha de alimentos bons e saudáveis para toda a família. Crianças são mais prováveis de comerem o que escolhem.
- "É hora de dormir. Qual a história você quer ler hoje à noite?" As crianças precisam de rotinas e consistência, especialmente quando se trata de obter uma boa noite de sono. Livros e rituais, como leitura, ajudam as crianças a prepararem-se para dormir. Ler em voz alta para elas é relaxante.

## Leia tudo sobre:

Five Kids & A Monkey Solve the Great Cupcake Caper: A Learning Adventure About Nutrition and Exercise [Uma Aventura para Aprender sobre Nutrição e Exercício], (Five Kids & a Monkey, Série Um), de Nina Riccio  
A revista "ChopChop" que é encontrada online no [www.chopchopmag.com](http://www.chopchopmag.com)

Goodnight Moon, de Margaret Wise Brown e Clement Hurd



Illustrations by Corey Smigliani

Generously supported by:

Barr Foundation

Jane's Trust



STATE STREET

Generously supported by:

Barr Foundation

Jane's Trust



STATE STREET