

# A ÁGUA

## A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA NA ALIMENTAÇÃO



A água é tão importante para o nosso bem-estar que se encontra no centro da Roda dos Alimentos!

### ATIVIDADE

Pinta a Roda dos Alimentos.

Consegues numerar os grupos de alimentos que devemos ingerir em maior quantidade?



	leguminosas
	produtos hortícolas
	frutos
	leite e derivados
	carne, peixe e ovos
	gordura e óleos
	cereais, derivados e tubérculos

