


**Cuidar da saúde pode ser divertido!**

**Pequenas escolhas fazem  
você crescer forte, inteligente  
e cheio de energia!**

**ENTRE EM CONTATO CONOSCO**  
**(54) 3451.4233 | (54) 99182.3167** 

**Faça sua contribuição:**

Banrisul: C/C 06.850.690.0-9 • AG. 0130

Sicredi: C/C 35614-8 • AG. 0167

Pix: 54.991823167

Ou pelo QRCode ao lado >>>>>>



**VIVER SAUDÁVEL  
É DIVERTIDO!**

Aprenda a cuidar do seu  
corpo todos os dias



**Liga**  
de Combate ao Câncer  
Bento Gonçalves

Rua Ramiro Barcelos, 580, Centro | CEP 95700-076  
Bento Gonçalves | RS | (54) 3451.4233  
liga@ligaccbg.com.br

[www.ligaccbg.com.br](http://www.ligaccbg.com.br)   ligaccbento



**Liga**  
de Combate ao Câncer  
Bento Gonçalves

## O que é ser saudável? 🍎

Ser saudável é cuidar do corpo, da mente e do coração.

É brincar, comer bem, dormir bem e viver feliz!

## Comida de verdade é a melhor escolha

- Frutas, verduras e legumes ajudam você a crescer forte
- Arroz, feijão, ovos e carnes dão energia
- Comida caseira faz muito bem



Quanto mais colorido o prato, melhor!

## Cuidado com os alimentos ultraprocessados 🍫

São alimentos feitos na fábrica, com muito açúcar, sal e gordura.

Exemplos: • Refrigerante • Salgadinho

• Biscoito recheado • Macarrão instantâneo

Eles podem: • Dar dor de barriga

• Fazer ganhar peso • Deixar o corpo mais fraco



## Mexa o corpo todos os dias ⚽

- Brincar é o melhor exercício!
- Correr, pular, pedalar, jogar bola
- Evite ficar muito tempo no celular ou TV



## Dormir bem faz crescer 😴

- Dormir cedo ajuda o corpo a crescer
- Dá mais energia para brincar
- Ajuda a aprender melhor



## Água é o melhor amigo 💧

- Beba água todos os dias
- Evite refrigerantes e sucos de caixinha



## Missão saudável!

Tente fazer todos os dias:

• Comer comida de verdade

• Brincar bastante

• Beber água

• Dormir bem

