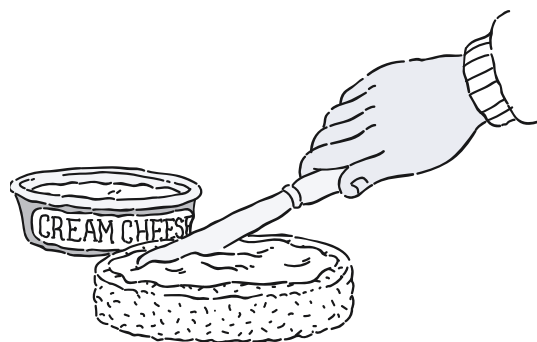


Sanduíches aberoads do Arthur

1

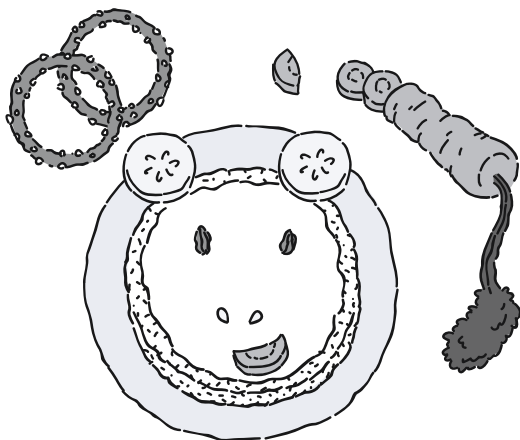
Passar patê (hummus) ou queijo cremoso em bolinhos ingleses (English muffins), arrozinhos (rice cakes), ou mini pão de beirute (pita bread).



2

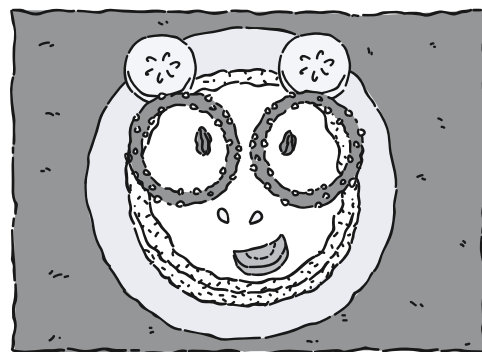
Fazer o rosto do Arthur.

- Usar uvas passas ou sementes de girassol para os olhos e nariz.
- Usar rodela de banana, pepino ou damasco seco para as orelhas.
- Usar pedaços de cenoura ou de pimentão vermelho para a boca.



3

Usar biscoitos salgados redondos (pretzels) para os óculos do Arthur.



Para um café da manhã nutritivo, coma um sanduíche do Arthur com um copo de leite e uma laranja em gomos.

Quem diria que o Arthur iria saber tão bem e, ao mesmo tempo, ser tão bom para a saúde!!



Staying Healthy

Tips for Parents and Kids

It's important to eat right and get enough exercise. To stay healthy and fit:

- 🍏 Eat plenty of fruits, vegetables, bread, cereal, rice and pasta. Provide fresh fruit and cut-up vegetables for snacks.
- 🍏 Try not to have too many fatty foods, sweets, or soft drinks.
- 🍏 Don't spend too much time in front of a computer screen or television.

Get up and move! It's fun and it's good for you. Here are some ideas to get you started:

- 🌀 Put on music and dance around your living room.
- 🌀 Go for a walk. Play follow the leader, toss a bean bag back and forth, or walk in a pattern: skip 4 steps, walk 4 steps, skip 4 steps, walk 4 steps.
- 🌀 Keep a balloon or beach ball up in the air using your feet, knees, head, and hands.

Como gozar de boa saúde

Dicas para Pais e Crianças

É importante comer bem e fazer bastante exercício. Para se conservar saudável e em boa forma:

- 🍏 Coma bastante fruta, verduras, pão, cereal, arroz e massas. Tenha sempre à mão fruta fresca e verduras picadas para a merenda.
- 🍏 Evite comidas gordurosas, doces ou bebidas gasosas em excesso.
- 🍏 Não passe muito tempo diante da tela do computador ou da televisão.

Levante-se e mexa-se! É divertido e lhe faz bem. Algumas ideias para começar:

- 🌀 Coloque música para tocar e dance pela sala.
- 🌀 Saia para fazer uma caminhada, brincar de seguir o chefe, jogar um saquinho de feijões de um para o outro, ou caminhar segundo um padrão determinado, como por exemplo: dar 4 saltos, dar 4 passos, dar 4 saltos, dar 4 passos.
- 🌀 Tente manter uma bexiga ou uma bola de praia no ar usando os pés, joelhos, cabeça e mãos.