

O O bet365

Frutas são uma parte importante da dieta humana e podem ser um ótimo para incentivar as crianças a desenvolverem hábitos saudáveis, mas muitas vezes as crianças não sabem como comê-las corretamente.

1. aprenda com as crianças como comê-las corretamente.

2. Experimentar diferentes formas de preparar as frutas.

3. Como diferentes espécies de frutas, suas propriedades e benefícios para a saúde.

Isso ajudará as crianças a entenderem por que os frutos são importantes.

4. Aprender mais sobre elas.

5. Experimentar diferentes formas de preparar as frutas.

6. Como as crianças podem se divertir comendo frutas apenas raspando ou cortadas.

7. Experimentar diferentes formas de preparar as frutas, como cortar as frutas em cubos; tirando suco e fazer smoothies (os doces com frutas), etc.

8. Isso pode ajudar um homem enquanto elas são intercaladas por uma refeição saudável.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.