Sabias que...

Alimentos roxos ou pretos auxiliam o sistema nervoso, retardam o envelhecimento e protegem o coração.

Alimentos amarelos ou alaranjados reforçam o sistema Imunitário e ajudam na manutenção de tecidos e cabelo.

Alimentos castanhos ajudam a regular o intestino e combatem a ansiedade.

Os alimentos podem ser agrupados de acordo com a sua cor e que cada cor traz benefícios para o nosso organismo?

Pensa na cor destes alimentos e coloca-os no grupo correto.

Alimentos vermelhos auxiliam no combate ao cansaço.

Alimentos brancos ajudam a reduzir os níveis de colesterol, a baixar a pressão arterial e a prevenir a diabetes.

Alimentos verdes auxiliam no bom funcionamento do intestino.

Desafio #8