

O O bet365

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

<p>1. Aprenda com as crianças como comê-las corretamente.

<p>2. Experimentar diferentes formas de preparar as frutas.

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

<p>4. Isso ajudará as crianças a entenderem por que os frutos são importantes.

<p>5. Experimentar diferentes formas de preparar as frutas.

<p>6. Como as crianças podem aprender a comer frutas apenas raspando ou cortadas.

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

<p>8. Experimentar diferentes formas de preparar as frutas, como cortar as frutas em cubos; tirando suco e fazer smoothies (os doces com frutas).

<p>9. Experimentar diferentes formas de preparar as frutas, como cortar as frutas em cubos; tirando suco e fazer smoothies (os doces com frutas).

<p>10. Experimentar diferentes formas de preparar as frutas.

<p>11. Experimentar diferentes formas de preparar as frutas.