

## Nutri Dica

A água é mesmo muito importante! Se você tem menos de 10 anos, deve beber entre 3 a 5 copos de água todos os dias. Se já tem mais de 11 anos, então deve beber entre 6 a 10 copos de água por dia.

## Nutri Jogo

O Ben gosta tanto de comer, que ficou confuso. Ajude-o a contar quantas maçãs estão aqui.

*Nos quadrados ao lado, desenhe um alimento correspondente a cada Reino.*

*Encaixe aqui o seu prato!*

Verde

Recuperação

Marrom

Turbo

Amaréio

Energia

Laranja

Magia

Branco

Resistência

Vermelho

Força

Azul

Inteligência