

Canção da Alimentação

Praticar desporto
E bem comer
Dá saúde, alegria e ainda faz crescer
Do pequeno almoço
Não te podes esquecer
Fruta, leite e cereais
Põem-te logo a mexer
Come muitas vezes
Não te esqueças de lanchar
O dia não é só o almoço e depois o jantar
A água é essencial
E deve ser bebida
É tão importante que sem ela não há vida

Refrão (2vezes)

Vida saudável	Escolhe bem o que comer
Vida saudável	A água é p'ra beber
Vida saudável	O desporto para praticar
Vida saudável	E tu ficas a ganhar

Muitos doces, guloseimas a barriga não aceita
Nem te matam a fome e a cáries à espreita
Fruta, legumes e peixe também são para comer
Tem vitaminas e ferro para te fortalecer.
Os alimentos dão muita energia
Mas o que vais fazer durante o resto do dia
Bora puto deixa a televisão
Trabalhar os músculos
Dá força ao coração

Refrão

Brincar com os amigos em grande acção
Andar de skate
Curtir esta animação
Lava sempre as mãos
Não te esqueças dos dentes
E no teu corpo não há micróbio que entre
Cuida do teu body
Que ele bem merece
Mente sã e corpo são
E uma vida sem stress

Refrão