



Comunicado 010/2017.

Tatuí, 09 de fevereiro de 2017.

Senhores pais/responsáveis e alunos,

A saúde também interfere no desenvolvimento acadêmico das crianças, por isso seguem dicas de saúde.

Dica 3: Cuide da Saúde

- Não coma a toda hora.
- Beba bastante água.
- Durma bem e de preferência cedo.
- Coma frutas, legumes, verduras e cereais.
- Evite alimentos gordurosos, açucarados e estimulantes.
- Pratique exercícios ao ar livre.

Atenciosamente,

Raphaela Cardinot

Coordenadora/Orientadora