

# CAÇA-PALAVRA

O **OVO** é muito importante para a nossa saúde!

As **PROTEÍNAS** do ovo contêm todos os aminoácidos que o corpo precisa para crescer e se manter saudável. O ovo é um **ALIMENTO** completo ficando atrás apenas do leite materno. Suas gorduras são saudáveis e servem como reserva de **ENERGIA**. O Ovo contém fósforo que ajuda na formação dos **OSSOS** e dentes, o Zinco que é importante para o sistema imunológico e para o crescimento, o selênio é um antioxidante potente. Contém quase todas as vitaminas e entre elas se destaca o Complexo B, importante para o bom funcionamento do **CÉREBRO**. A luteína e a zeaxantina são carotenóides que dão a cor amarelada para a **GEMA** de ovo, são substâncias importantes para a saúde dos **OLHOS** e possuem ação anticancerígena. Estudos comprovam que o ovo não aumenta o colesterol e auxilia o bom funcionamento do coração.

Barato, nutritivo e acessível a todos, o ovo é uma solução alimentar saudável e agradável ao paladar de todas as idades.

I M Y T C I C O R A X B J Y M U  
W E L O V O B L Y Z T A U J S P  
V I A U I U T H N Q O I E E G G  
F V Y O E Y A O E D U C A F T H  
S G D I O B I S B Y J A N R L J  
A L I M E N T O F T K T G Z C D  
E N E R G I A A E R T O P K E E  
L B E S U F P F O E V S R T E V  
S A O U I P Q P W J O S O X U A  
Y C É R E B R O U Y G O T U Y T  
I X O G Y A X Q Y W Q S E U R D  
K E A Z E Q X O E Y E F Í A L F  
F X O Z Z G E M A N X I N W U M  
A E L O K E W A P A G X A P H V  
S K S Z K B U H I Y L E S I E C  
H N O N H R I A Z R E P F P O A