



Hàbits Saludables



Piràmide de l'alimentació saludable

La piràmide de l'alimentació saludable és un instrument educatiu. Es basa en els coneixements científics més actuals sobre nutrició, però el seu objectiu és mostrar aquesta informació d'una manera senzilla i comprensible per facilitar que tots puguem incorporar una ingesta saludable a la nostra vida quotidiana



Activitat Física

Caldria fer 60 minuts d'activitat cada dia: caminar, córrer, anar en bicicleta o patinet, saltar, ballar... tu tries com moure't!



- Procurem anar a l'escola caminant, en bicicleta o en transport públic.
- Aprofitem per moure'ns i passar-nos-ho bé a l'escola quan juguem a pilota, a saltar a corda...
- Pujar i baixar escales és molt més sa que utilitzar l'ascensor!
- A casa, no passem més d'una hora asseguts amb la tele, la consola o l'ordinador. Anem a jugar!
- El cap de setmana és el moment ideal per fer activitats que ens agradin, amb la família i els amics... aprofitem-lo!
- Recordem fer servir sempre les proteccions adequades: casc, canalleres... i protegir-nos amb crema solar.
- Fent activitat física diària guanyem sempre: creixerem més forts i sans, ens sentim millor, aprenem a treballar en equip, coneixem més gent... i ens ho passarem molt bé.

Alimentació Saludable

- Cal fer 5 àpats al dia: un primer esmorzar el matí abans d'anar a l'escola, l'esmorzar a mig matí, el dinar, el berenar i el sopar.
- L'esmorzar és un àpat molt important per començar el dia amb energia
- Cal menjar, almenys, 2 peces de fruita cada dia perquè ens aporten vitamines i fibra. Un suc no equival a una peça de fruita.
- Cal reduir el consum de greixos i de sucre: rebosteria industrial, lllaminadures, Snacks... Han de ser de consum ocasional, mai diari. Si cal, es poden substituir per pa.
- Els lactis i els seus derivats, com els iogurts i formatges, són importants perquè ens aporten calci, molt necessari per al creixement.
- Cal menjar llegums: cigrons, llenties, mongetes i pèsols perquè ens aporten fibra, proteïnes vegetals i són un aliment molt saludable.
- Quan tenim set, cal beure aigua, és la millor beguda. Els refrescs ensucrats i amb gas no es poden consumir a diari.
- L'alimentació ha de ser tan variada com sigui possible. Hem de consumir aliments de temporada i de proximitat.

5 racions diàries de fruita i/o verdures com a mínim. Podem triar les fruites i verdures de cada temporada



Higiene del son

Procurem dormir cada dia 9 o 10 hores



- Cal mantenir un horari estable a l'hora d'anar a dormir i d'aixecar-nos al matí, inclosos els caps de setmana.
- Eliminem les migdiades si tenim problemes d'insomni.
- Evitem l'ús de l'ordinador, del telèfon mòbil i de qualsevol altre aparell, més tard de les 21 h.
- Deixem un interval de 15 a 20 minuts per passar de l'activitat a un ambient de descans.
- Evitem sopars abundants.
- L'ambient de l'habitació ha de ser silenciós, fosc i amb una temperatura agradable entre els 16 i els 20 graus.
- Una dutxa d'aigua a temperatura corporal abans d'anar a dormir facilita la relaxació.