

## ELS HÀBITS SALUDABLES

Estem acabant el curs i sempre va bé reflexionar sobre els nostres hàbits saludables; Estic en forma? Descanso i dormo les hores que em fan falta? Tinc en compte la meva alimentació? Sóc conscient i porto un estil de vida saludable? He de millorar en algun aspecte?

Recordeu que l'**Organització Mundial de la Salut** (OMS, que ara està més de moda que mai) recomana realitzar:

- 60 minuts **d'activitat física** cada dia de la setmana per a infants i adolescents.
- **Descansar** un mínim de 8 hores diàries.
- Seguir unes pautes **d'alimentació saludable**.
- **No** dedicar excessiu temps als **dispositius electrònics**.

## QUÈ HEM DE FER?

1. Fer el joc de preguntes i respostes per introduir i comparar conceptes relacionats amb la salut i l'estil de vida actiu (No cal fer tots els exercicis o pots simplement contestar a les preguntes) Cliqueu en el següent enllaç:

<https://sites.google.com/view/ef-a-casa/10?authuser=0>

2. Un cop contestat i reflexionat sobre les diferents preguntes, feu un text amb la vostra reflexió i l'envieu. Aquestes preguntes us poden ajudar per tenir un guió:
  - **Estic en forma? Per què?** (Calcula quantes hores d'activitat física fas al dia o a la setmana)
  - **Descanso i dormo les hores que em fan falta?** (potser necessites pensar o apuntar durant uns dies les hores que dorms)
  - **Tinc en compte la meva alimentació?** (Mirar la "Piràmide alimentària" i el "plat saludable". ho teniu al final del document)
  - Sóc conscient i porto un **estil de vida saludable?**
  - Quins **aspectes he de millorar** per tenir un estil de vida més saludable?

*ENCARA QUE HAS ESTAT UN TEMPS CONFINAT, HAS DE PENSAR EN GENERAL (QUE FEIES I FAS EN EL TEU DIA A DIA). TAMBÉ HAS DE TENIR EN COMPTE LA SITUACIÓ ACTUAL I PENSAR QUE POTS FER PER TENIR UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE SEGUINT LES MESURES DE SEGURETAT NECESSÀRIES.*

**AQUÍ TENIU LES IMATGES DEL "PLAT SALUDABLE" I LA "PIRÀMIDE DELS ALIMENTS"**

# EL PLAT SALUDABLE

Utilitzar olis saludables (com l'oli d'oliva o l'oli de colza) per cuinar, amanir o a taula. Limitar la mantega. Evitar els greixos "trans".



Com més verdura – i més variada – millor. Les patates i les patates fregides no compten.

Menjar molta fruita i de tots els colors.



**SIGUES ACTIU!**

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



Beure aigua, te o cafè (amb poc sucre o gens). Limitar la llet, els làctics (1-2 racions al dia) i els sucres (1 got petit al dia). Evitar les begudes ensucrades.

Menjar cereals (grans) integrals variats (com pa integral, pasta integral i arròs integral). Limitar els cereals refinats (com l'arròs blanc i el pa blanc).

Triar peix, aus, llegums, i fruits secs. Limitar la carn vermella i el formatge. Evitar la cansalada, els embotits i les altres carns processades.

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



CONSUM DIARI

OCASIONAL



Activitat Física

Aigua

