

# 10 trucs per ser més actiu

## si tens més de 5 anys

1. Suma 60 minuts d'activitat al llarg del dia: Camina, corre, vés amb bicicleta o amb patinet, gronxa't, salta, balla. Diverteix-te sumant-hi minuts: tot compta!
2. Vés a l'escola caminant, en patinet, en bicicleta o en transport públic, també hi suma minuts!
3. Al pati de l'escola juga amb els amics: salta a la corda, xuta la pilota, juga a la xarranca o a fet i amagar.
4. Si fas activitats extraescolars, tria les més dinàmiques.
5. Procura anar a jugar a l'aire lliure cada dia. Prova molts esports i activitats diferents. És divertit i bo per a la salut.
6. Puja i baixa escales, que és molt sa. Fes-te un favor i deixa de banda l'ascensor!
7. Mou-te! Quan faci una hora que estiguis assegut, apaga la tele, deixa la consola i l'ordinador i vés a jugar!
8. Aprofita el cap de setmana per fer activitats que t'agradin, amb la família i els amics: excursions, jocs de pilota, ball. Passareu una bona estona i fareu salut.
9. Si vas a un esplai, club o centre esportiu per fer activitat física, t'ho passaràs be i faràs amics.
10. Recorda't de fer servir les proteccions adequades (casc, canelleres, etc.), protegir-te del sol i beure aigua sovint!



### Què hi guanyes fent activitat física?

- Créixer més fort i sa
- Sentir-te bé amb tu mateix
- Dormir millor
- Treure més bones notes
- Fer amics
- Aprendre a treballar en equip
- Conèixer gent diferent
- Gaudir!



Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut

Generalitat  
de Catalunya

Amb el suport de



[www.pafes.cat](http://www.pafes.cat)



+ Activitat física diària



+ Aigua

**+** Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació  
**-** Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats

# Piràmide de l'alimentació saludable



Gaudeix de les  
activitats en grup!

Estil de vida actiu



Fes salut!

SUMA **60**  
minuts al dia!

# Piràmide de l'activitat física a la infància i a l'adolescència

## DECÀLEG D'HÀBITS SALUDABLES

**1** Fes **cinc àpats al dia**. El primer àpat del dia, el dinar i el sopar s'han de fer asseguts.



**2** Procura beure **8-10 gots d'aigua al dia**. Tria aigua, suc natural de fruites i llet, en lloc de begudes amb gas.



**3** **Menja de tot**. Una dieta variada, en quantitats adequades, és la base d'una bona alimentació.

**4** Practica **una hora d'activitat física** cada dia i activitats de **força i flexibilitat** dos o tres dies a la setmana.



**5** Aprofita **el temps lliure per fer exercici i jugar** amb la família i els amics.



**6** Dedica **menys de dues hores diàries** als jocs d'**ordinador**, a **Internet** i a la **televisió**.

**7** **Protegeix-te l'esquena**. Seu bé i porta la motxilla correctament.

**8** Vés a dormir d'hora i procura dormir de **8 a 10 hores**.



**9** Recorda **dutxar-te diàriament, raspallar-te les dents i rentar-te les mans** abans de menjar i després d'anar al lavabo.



**10** Cuida la teva **salut** per estar **sa i fort**.