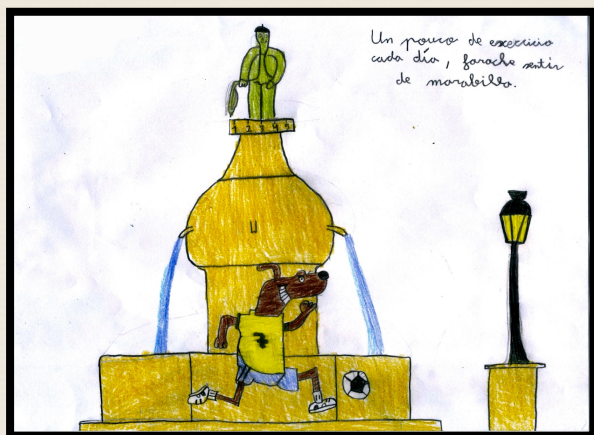


# GAÑADOR DO CONCURSO DIVERTICÁN 2021/2022



“Un pouco de exercicio cada día,  
farache sentir de marabilla”.

A.L.L 4ºA

PROXECTO DE VIDA ACTIVA E SAUDABLE

CEIP PLURILINGÜE BARRIÉ DE LA MAZA

SANTA COMBA



## HÁBITOS SAUDABLES

### ALIMENTACIÓN

Toma alimentos variados todos os días.

### EXERCICIO FÍSICO

Facer deporte aumenta a forza, a resistencia e a axilidade do corpo.

### HIXIENE

Lava as mans antes de cada comida, os dentes despois de comer e dúchate con frecuencia.

### DESCANSO

Durme como mínimo 8 horas.

### POSTURA

Senta recto e apoíate no respaldo da cadeira.

## DECÁLOGO DA ALIMENTACIÓN SAUDABLE

CURSO 2021/2022

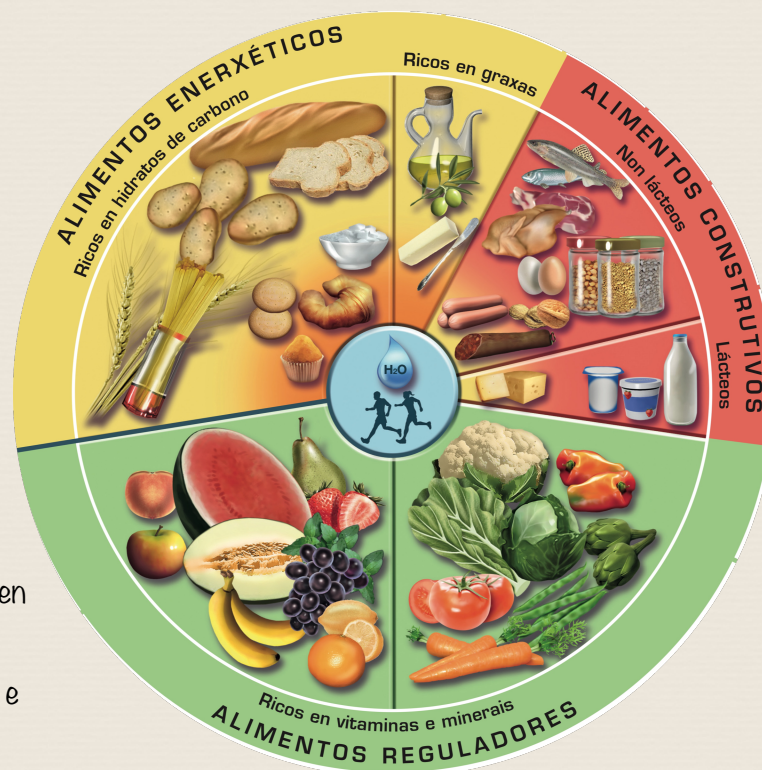


VISITA O BLOGUE

<http://pdcbarriedelamaza.blogspot.com>

# APRENDER A COMER DESDE A INFANCIA

- ➔ Unha alimentación completa e equilibrada conséguese cun menú variado e saudable que inclúa todos os grupos de alimentos.
- ➔ É bo repartir o que se come durante o día en 5 comidas: almorzo, parva, xantar, merenda e cea. Non é necesario “picar” nada máis entre horas.
- ➔ A dieta mediterránea é unha opción sa. Consiste en comer moitos vexetais (verduras, hortalizas, legumes), cereais (pan, pasta, arroz) e máis aves e peixe que carne vermella.
- ➔ No caso de saber que pola noite a cea será copiosa, é recomendable facer unha comida lixeira baseada en verduras, peixe e polo.



- ➔ Cociña con aceite de oliva e pouco sal. Cociña máis veces ao ferro, no forno, cocido ou ao vapor e menos fritos, empanados e rebozados.

- ➔ Evita encher o plato do teu fillo/a. Non o presiones para que termine de comer. Ten en conta que o seu estómago é máis pequeno e necesita menor cantidade de alimentos.
- ➔ Insiste en comer despacio e mastigar ben..
- ➔ A auga é a única bebida necesaria e máis sa que calquera refresco, doce ou batido.
- ➔ Leva a conta da inxesta de azúcreos dos teus fillos, elixindo sempre os produtos naturais sobre os industriais.
- ➔ Reduce o consumo de doces antes e durante as festas. Substitúe o azucre por opcións máis saudables como o mel ou a stevia.