

Aprèn jugant
amb el

Deca- Thao



1

Per començar bé el dia... fem un superesmorzar equilibrat!

Un bon esmorzar abans d'anar a l'escola et dona l'energia que necessites per estudiar i jugar sense cansar-te. Cada matí has de prendre fruita, millor si és fresca, algun producte lacti com llet, iogurt o formatge, i completar-lo amb un farinaci (cereals, pa...).

Pots combinar-los com vulguis!

Si et lleves amb temps podràs asseure't a esmorzar i, si és en companyia, millor! És una bona forma de començar el dia de bon humor i amb més força per treballar.



2

Cuidar la teva alimentació i passar-t'ho bé amb el que menges

Menjar no només et treu la gana. Si aprens a menjar a poc a poc i a mastegar bé, t'ho passaràs més bé i apreciaràs millor les aromes i els sabors del menjar i les seves múltiples textures. El més recomanable és que, sempre que puguis, mengis amb algú: la teva família, els teus amics... i sense distreure't amb la tele. Si menges de forma relaxada, notaràs quan tens la panxa plena i així evitaràs menjar massa i que aquesta se't queixi. Ja veuràs que menjar d'aquesta manera és molt més divertit!



3

Fruita, verdura i hortalisses en abundància

Gaudeix cada dia de la gran diversitat de fruita, verdura i hortalisses que hi ha! Són aliments molt nutritius i ens aporten moltes vitamines, minerals i fibra. Pots elegir les fruites i les verdures que t'agradin més i preparar-les de mil maneres. N'hi ha per a tots els gustos!

Coneixeràs més coses sobre les fruites i les verdures si ajudes a casa a l'hora de comprar-les i cuinar-les: combinant-les entre elles, mesclant-les amb pasta, amb arròs... amb el que vulguis!

I has provat mai de prendre-les crues? Són tan bones! Un món de sabors per descobrir. Te'l perdràs?



4

Pa, pasta, arròs, patata... a la taula cada dia

Aconseguiràs molta energia de la que necessites per afrontar el dia menjant aliments derivats dels cereals com pa, pasta, arròs, cereals de l'esmorzar, galetes i també patates i llegums (llenties, cigrons, mongetes...). Tots aquests aliments són molt rics en hidrats de carboni i l'energia que aporten és la millor per fer funcionar el teu organisme i fer que els teus músculs estiguin sans i forts. Ah, i si els cereals són integrals, molt millor!



5

Menja de tot però amb control

Els productes lactis (la llet, el iogurt, el formatge...) t'aporten proteïnes i minerals de gran valor i convé prendre'n cada dia. Tot i que la carn (pollastre, vedella, porc...) et proporciona també molts nutrients, no és necessari menjar-ne cada dia. És millor alternar-la amb els ous, els llegums i el peix. De tots els greixos que pots afegir al teu menjar, l'oli d'oliva n'és el més saludable. En tot cas, intenta prendre les carns magres i els productes lactis baixos en greix.



6

Aigüeta! la millor beguda

No hi ha res millor que l'aigua quan tens set. Més de la meitat del cos està format per aigua i com que, al llarg del dia, en vas eliminant, cal que en vagis reposant. És important que hi hagi una hidratació contínua i l'aigua és la beguda per excel·lència. Beu aigua en els àpats, quan tinguis set o en qualsevol moment del dia!



1 A moure't!

Ja saps que fer activitat física en la vida diària és tan important per a la teva salut com alimentar-te bé. Així doncs... a moure't! Tots tenim un esport favorit, segur que tu també. Si no és així, la teva família, els teus amics o els teus professors t'ajudaran a descobrir-lo.

A més, t'has adonat que al llarg del dia tens moltes ocasions per fer exercici? Anar en bicicleta, ballar, anar a l'escola caminant, pujar per les escales en lloc d'usar l'ascensor, treure el gos a passejar, ajudar a fer les feines de casa, etc.



8 A jugar i a passar-t'ho bé!

Les mans serveixen per tocar, construir i crear. Les cames serveixen per caminar, córrer i saltar. Jugar et permet fer més amics, desenvolupar-te i compartir experiències amb els altres. Descobreix quins són els jocs i activitats que t'agraden més i que et relacionen amb altres nens i nenes. Has d'intentar no passar gaire temps davant de la tele, dels videojocs o de l'ordinador; els teus pares t'ajudaran a elegir bé els programes i jocs que et puguin divertir més.



9 De tant en tant, un caprici

Encara que és millor no abusar de les llaminadures, les patates xips, la brioixeria o els refrescs, els capricis també tenen el seu moment! En pots menjar de tant en tant, a les festes, els aniversaris i en altres ocasions especials. El que és important és saber-los combinar amb una alimentació saludable i una vida activa. Així doncs, aquests petits capricis també et faran profit, aprenent a moderar-ne el consum.



10 Dormir i descansar de nit, i més bon dia millor al matí!

El descans nocturn és fonamental per recuperar forces i sentir-te en plena forma per començar un nou dia. A la nit, cal dormir el temps necessari, 10 hores, i per això has d'anar-te'n al llit molt d'hora. I recorda: la tele et pren temps de dormir, així que millor que a la teva habitació no n'hi hagi cap!



**Uneix-te a nosaltres,
atreveix-te a seguir aquests consells,
i fes-ho córrer!**

