



IDEES CLAU (1)

- 1.- Els aliments es poden classificar en els grups següents: lactis; carn, peix i ous; fècules (cereals, llegums); fruites i verdures; greixos i sucres.**
- 2.- Als establiments alimentaris hi ha diferents presentacions de cadascun dels aliments: frescos, congelats, cuinats, etc.**
- 3.- Una dieta equilibrada implica menjar de tot, és a dir, aliments de tots els grups.**

A cartoon illustration of a boy and a girl laughing. The boy is on the left, wearing a red hoodie and dark pants, with his mouth wide open and eyes closed. The girl is on the right, wearing a green top and yellow pants, also laughing with her mouth open. The background is a simple light green wall.

IDEES CLAU (2)

4.- Cal tenir molt presents les freqüències recomanades (cada dia, uns quants cops a la setmana, uns quants cops al mes).

5.- Cal tenir molt presents les quantitats recomanades, les racions.

An illustration of a young boy with dark hair and a red hoodie, and a young girl with long brown hair and a green top, standing and talking. The background is a soft, light green and yellow gradient.

IDEES CLAU (1)

- 1.- Una dieta equilibrada implica menjar de tot, és a dir, aliments de tots els grups.**
- 2.- Cal tenir molt presents les freqüències recomanades (cada dia, uns quants cops a la setmana, uns quants cops al mes).**
- 3.- Cal tenir molt presents les quantitats recomanades, les racions.**
- 4.- Per valorar adequadament el menú d'un dia per tal de fer una proposta de sopar equilibrat també s'ha de tenir present l'esmorzar.**



IDEES CLAU (1)

- 1.- Cal dormir un mínim de 9 hores.**
- 2.- Les classes d'educació física que fem entre setmana a l'escola s'han de complementar amb altres activitats que impliquin moviment corporal (caminar, anar amb patins, saltar a corda, ballar, fer esport, etc.).**
- 3.- És recomanable limitar a un màxim de dues hores diàries l'ús de pantalles (televisió, ordinador, consoles, etc.) fora de l'escola i a un màxim total de 15 hores setmanals.**

A cartoon illustration of a boy and a girl laughing. The boy is on the left, wearing a red hoodie and dark pants. The girl is on the right, wearing a yellow dress and brown shoes. They are both laughing heartily. The background is a light green wall with a white floor.

IDEES CLAU (2)

4.- Atenció al cap de setmana: habitualment el nivell d'activitat física disminueix.

5.- Per aconseguir un bon rendiment físic i mental cal equilibrar l'activitat física, el descans i l'alimentació saludable.