

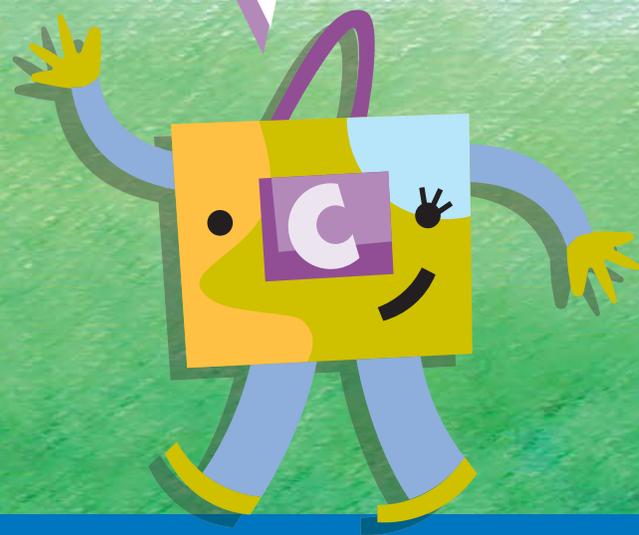
*Estos hábitos saludables debes aprender:
buena alimentación, ejercicio,
higiene y descanso has de tener*

Recuerda todos los consejos que te hemos dado
para vivir mejor y crecer con mucha salud.

No olvides compartirlos con tus amigos, porque cuando hacemos
las cosas juntos siempre salen mejor.

Y si tienes alguna duda o algún problema, ya sabes que tu profe
y tu familia te ayudarán siempre a encontrar la solución.

¡Un besote muy grande, amiguitos!



aprendemos a cuidarnos

**Programa escolar de
hábitos de vida saludable**



**AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE**

CENTRO DE RECURSOS DE CONSUMO

C/ Calderón de la Barca • Mercado Central
Tel. 965 145 294



Vamos a hacer diez cosas

Lo primero que debes saber: 5 veces al día hay que comer. El desayuno es importante, así que nunca te lo saltes. Algo a media mañana y más tarde una comida variada. Después viene la merienda, sin excursiones a la nevera, y al final, una cena ligera es fenomenal.

Comer en familia es siempre más divertido, porque podemos hablar de cómo el día nos ha ido. Compartir con los nuestros es disfrutar, y harás muy felices a los papás.

Métete en la cabecita lo que tu cuerpo necesita. Beber suficiente agua, no olvidar el pescado, y fruta y verdura comer a diario. Es bueno que aprendas esto, tan bien como el abecedario.

Leche, queso y yogures, todos los días debes tomar, pero recuerda siempre que de nada es bueno abusar.

Ya sé que están deliciosos y acostumbrarse es fácil, pero de chucherías y bollería, alimentarse es tontería.

La higiene diaria es fundamental. No conviertas la ducha, cada día en una lucha. Lavarse los dientes es cosa muy sana, hazlo siempre antes de ir a la cama.

Si vemos mucho la tele y abusamos de los videojuegos, nos duele la cabecita luego. No te quedes tan cerca de la pantalla, que no te pierdes nada.

Haz ejercicio y muévete al compás; te sentirás más fuerte y tu mente también mejorará. Respeta siempre las reglas y juega limpio con los demás.

Vamos siempre con buena postura: la espalda recta al sentarnos, bienestar nos asegura y a llevar mejor la mochila nos ayuda.

De otra cosa has de ser consciente, de dormir lo suficiente. Es la base para rendir en clase. Si al menos 9 horas has dormido... ¡También habrás crecido!

Mis 10 consejos has leído... ¡Mira qué divertido!



Los magos de la casa

*la mamá
y el papá hacen
todos los días magia
para ti: ellos te dan de comer
lo que mejor te sienta para crecer*



CONSUMO OCASIONAL

Grasas (margarina, mantequilla...)
Dulces, bollería...

CONSUMO SEMANAL

Alternar los alimentos de este nivel
no sobrepasando 2 raciones diarias
Carnes magras, pescado, huevos,
legumbres y frutos secos

CONSUMO DIARIO

2 - 4 RACIONES
Leche, yogur, queso

3 - 5 RACIONES
(Preferentemente aceite de oliva)

MÁS DE 2 RACIONES
Verduras y hortalizas

MÁS DE 5 RACIONES / DÍA
Total de Verduras y Frutas

MÁS DE 2 RACIONES

4 - 6 RACIONES
Pan, cereales,
cereales integrales,
arroz, pasta, patatas

*y no olvides que
el agua es lo mejor
para beber: 5 vasos al
día y verás qué bien*



5 veces al día...
Comes sano y variadas



El desayuno es muy importante, porque nos da energía para ir hacia adelante.



A la hora del recreo, una fruta, un yogur o un bocadillo; sabroso y sencillo.

Vamos al cole, estudiamos y jugamos... ¡Hay que estar preparados!

3

En la comida debemos recordar comer de todo, con variedad:
1. Verdura, pasta o legumbres.
2. Carne, pescado o huevo.
3. De postre fruta o yogur.



Por la tarde, la merienda nos da energía para hacer los deberes y salir a jugar.

4

Cenamos ligero y de maravilla, con pescado, pollo o tortilla, acompañados de la familia.



5

y antes de ir a la cama, si te apetece, tómate un vaso de leche.



Estoy limpio todo el año

¡Viva el cuarto de baño!



*Si algún niño no lo sabe,
es mejor que se lo cuentes:
por la mañana y por la noche
hay que lavarse los dientes.*

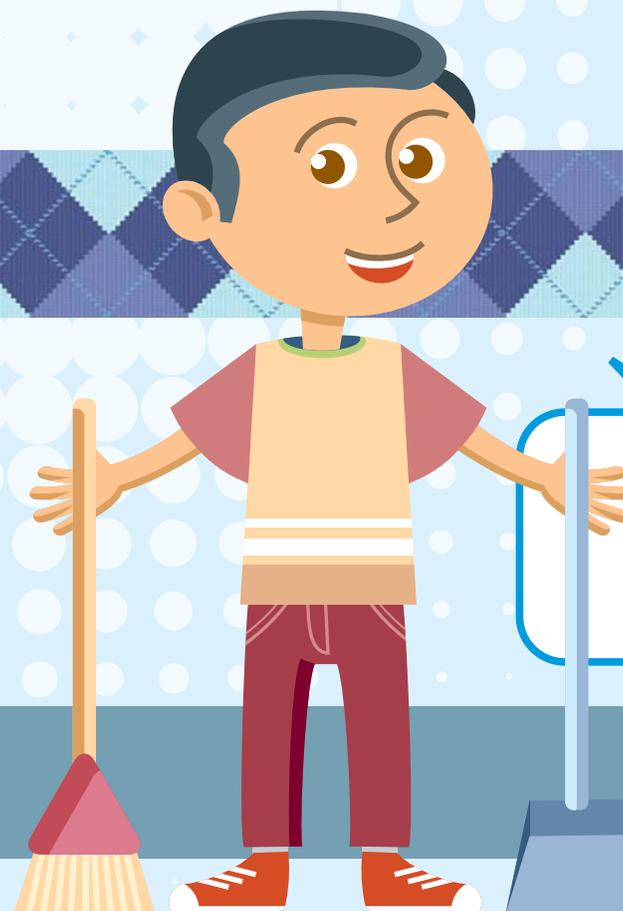
*Todos los días, sin falta,
me lavo las manos y la cara,
pero además, escucha:
¡Qué bueno es darse una ducha!*



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA HIGIENE PERSONAL?

Porque estar limpio es estar sano y nuestra compañía es más agradable. Además prevenimos la propagación de gérmenes y enfermedades.

*Qué bien estoy sentado aquí,
ya que lo que como se tiene que ir.
Y no olvides lavarte las manos,
cuando de la cadena hayas tirado.*



*Y recuerda que
si no quieres limpiar
y volver a limpiar...
lo mejor es no ensuciar.*

Vamos todos a movernos

En invierno y en verano
el ejercicio es lo más sano



La actividad física es muy buena a todas las edades. El juego y el deporte nos ayudan a crecer y nos enseñan a convivir. Respeta las reglas y sé generoso con los demás: recuerda que no juegas contra tus compañeros, sino junto a ellos.



Y si vas a pasear,
en tu mochila poco peso has de llevar.
(no más del 10% de tu peso)

Ya sabes: en la
variedad está el secreto

PIRÁMIDE DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA

menos de 2 horas al día



con demasiada tele
y videojuegos,
nada de ejercicio hacemos

2 - 3 veces a la semana

practica el deporte
que te gusta



bailar como una artista,
jugar con la pelota
pasear con ruedas...
¡Verás qué bien quedas!

cada día es ideal:



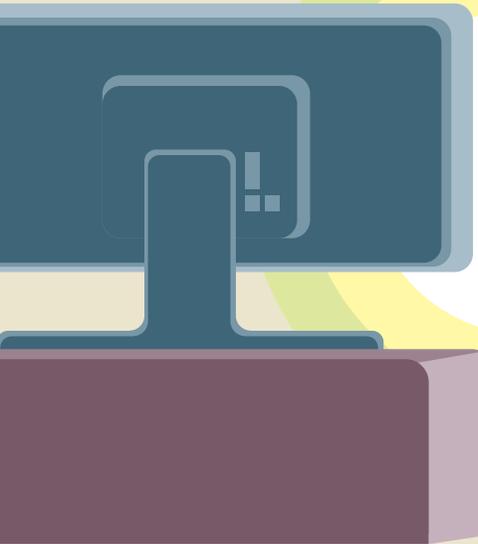
jugar al aire libre,
subir las escaleras,
ir andando al cole



más rápido,
más alto,
más fuerte

Aprovecha el tiempo libre

En casa todo es posible



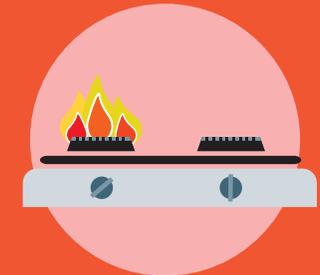
*La tele es divertida
y los vídeos están bien
cuando un rato has jugado...
¡Pero no te quedes hipnotizado!*

*Para todo tiempo habrá:
jugar, leer y estudiar.
Encuentra siempre
un rato para
mirar ese libro
que te gusta
tanto...*

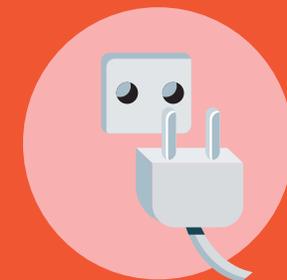


*La imaginación es siempre
fabulosa, y tú puedes crear
muchas, muchas cosas...
Con el tiempo puedes
descubrir esa cualidad
especial que hay en ti.*

*Y recuerda que
en casa has de tener
mucho cuidado
con estas cosas:*



*si no te quieres quemar,
con el gas y con el fuego
nunca debes jugar*



*los enchufes dan miedo,
sigue mi consejo:
¡los dedos siempre lejos!*



*los cuchillos en la mesa están
y se usan para cocinar,
pero lleva mucho cuidado
no te vayas a cortar*

Consejos de higiene postural

Una buena postura es fundamental



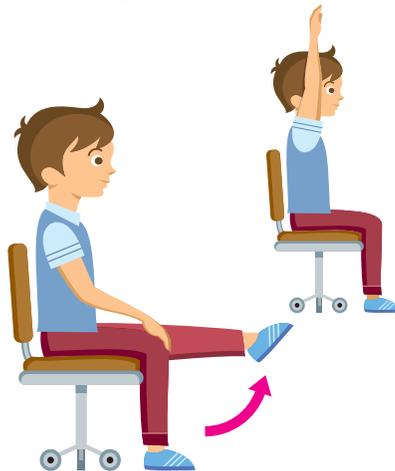
DE PIE

No permanezcas en la misma postura durante mucho tiempo.



SENTADO

Sitúa tu espalda lo más atrás posible en la silla, apoyando siempre la espalda recta en el respaldo.



ACOSTADO

La postura ideal para estar acostado o dormir debe permitir el apoyo de toda la espalda.



LEVANTAR PESOS

Agáchate flexionado las rodillas, separa los pies y mantén la espalda recta con la cabeza levantada. El peso pegado al cuerpo.



Buenas noches y hasta mañana

¡Qué bien se está dentro de la cama!

*Dormir es mucho más...
es descansar y soñar.
Si duermo 9 horas al día,
me despierto mejor
y con más alegría.
Y a veces también
aprovecha
dormir un rato
la siesta.*

