

## Coidados do aparello dixestivo:

- ⇒ Lava as mans antes de comer.
- ⇒ Mastigar ben facilita a dixestión e os nutrientes aproveitanse mellor.
- ⇒ Non beber (aínda que sexa auga), nin comer en exceso; sempre é mellor quedar cun pouquiño de fame.
- ⇒ Comer sempre ás mesmas horas, educa ao teu estómago.
- ⇒ Coidar a túa dentamía lavando as dentes despois das comidas e vistando ao dentista, evita enfermidades bucais.
- ⇒ Non fagas exercicio brusco nin te deites xusto despois de comer.
- ⇒ Anima os pratos con verduras e aceite de oliva.
- ⇒ Evita comer alimentos moi quentes, moi fríos ou irritantes.

“Todos queremos morrer xoves, pero... o máis tarde posible.”

## Sabías que?

- ⇒ A nosa enerxía vén dos alimentos.
- ⇒ As lambetadas engordan e non alimentan. Conducen á obesidade e desequilibran a dieta porque non aportan nutrientes e producen inapetencia.
- ⇒ As froitas e as verduras frescas conteñen as vitaminas máis importantes e son ricas en sales minerais.
- ⇒ Máis importante que a cantidade é a variedade de alimentos.
- ⇒ A regularidade e a normalidade na expulsión das “heces” é imprescindible para a boa saúde.
- ⇒ Unha dieta equilibrada contribúe a manter a boa saúde.
- ⇒ A lactancia materna aumenta as defensas do teu bebé.



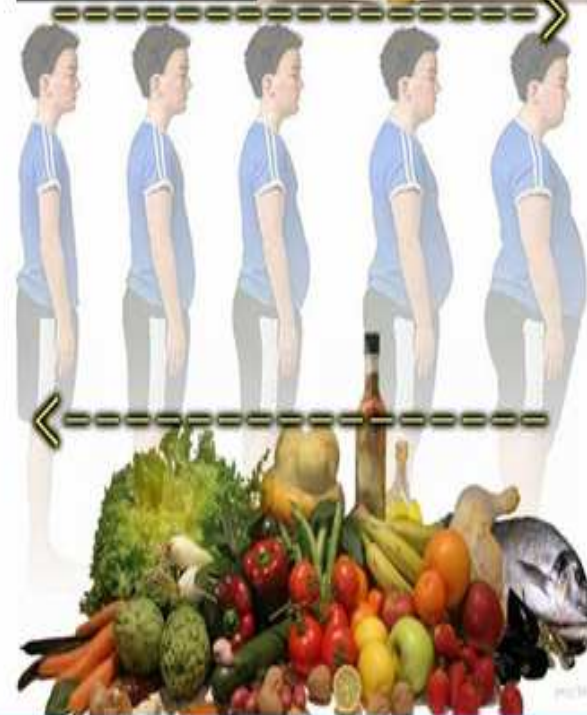
XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral de Política Lingüística

I<sup>ª</sup> Xornada de Educación para a Saúde:

NUTRICIÓN



CEIP DE MONFORTE DE LENOS

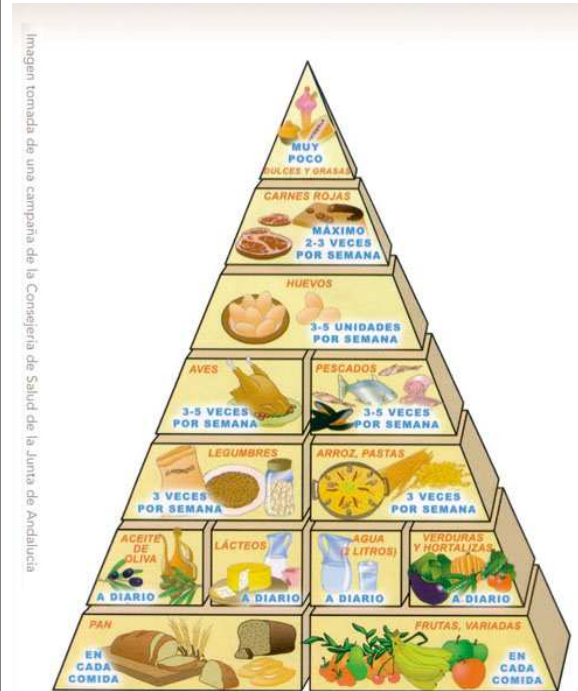
15, 22 e 29 de maio; 5 e 12 de xuño

## HÁBITOS SAUDABLES:

- ⇒ *O almorzo é a comida máis importante do día e davos a enerxía que precisades se tomades un pouco de todo: lácteos, cereais, froitas e mel ou marmelada.*
- ⇒ *Comede de todo con moderación e facede cinco comidas ao día.*
- ⇒ *Bebede auga, aínda que non teñades sede.*
- ⇒ *Durmide, alomenos, oito horas diarias.*
- ⇒ *Aumentade o consumo de froitas, verduras, legumes e cereais.*
- ⇒ *Consumide máis peixe que carne (o peixe azul é moi san).*
- ⇒ *Preparade pratos nos que a carne sexa un “tropezón” e o arroz, as patacas ou as legumes a base.*
- ⇒ *Moderade o consumo de sal, fritos e lambetadas.*
- ⇒ *Buscade as receitas da avoa e cociñádeas co mesmo agarimo.*



**“COME SAN, PENSARÁS SAN”**



Pirámide de alimentación saludable.

**“Unha alimentación correcta debe ser equilibrada (conter todos os nutrientes esenciais), nas cantidades axeitadas, variada (para asegurar a entrada de todos os nutrientes), que manteña un óptimo estado de nutrición, sinxela e como non ... placenteira. “**

**¡ ENSÍNAME A COMER BEN!**

## CONSELLOS SAUDABLES:

- ⇒ **Almorzade para render na clase ou no traballo.**
- ⇒ **A fame de media mañá ou da tarde combatídea cunha peza de froita ou un bocadilloño.**
- ⇒ **Ceade sempre que poidades en familia; comeredes mellor, máis lentamente e compartiredes o que pasou no día... se apagades a TV.**
- ⇒ **Celebrade os aniversarios cun bo biscoito ou pastel caseiro.**
- ⇒ **Non substituaes unha aperta, un bico ou una palabra agarimosa por unha lambetada ou doce.**
- ⇒ **Evitade comer como resposta a frustracións, enfados, soidade, aburrimiento, ansiedade,...Distingue entre fame psicolóxica e fisiolóxica.**
- ⇒ **Fortalece a túa personalidade: TI ES O TEU MELLOR AMIGO. Lé e fórmate.**



**Para ter calidade de vida: exercicio físico e dieta sa.”**



**Fai que a túa alimentación sexa a mellor medicina.**

**Agradece e disfruta do bo facer dos cociñeiros.**

**Almorza coma una raíña, xanta coma un príncipe e cea coma un mendigo.**