

- Web de la Consejería de Salud y familias. Prevención y Promoción de Salud

<https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias/areas/salud-vida/programas-salud/paginas/prevencion-promocion.html>

- Estrategia para la promoción, actividad física y prevención de la obesidad

<https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias/areas/salud-vida/programas-salud/paginas/prevencion-promocion.html>

- Web de Estilos de Vida Saludable del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social

<https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias/areas/salud-vida/programas-salud/paginas/prevencion-promocion.html>

- Relevando el azúcar libre de los alimentos

<https://www.sinazucar.org>

Ángeles Roncero  
Enfermera referente escolar

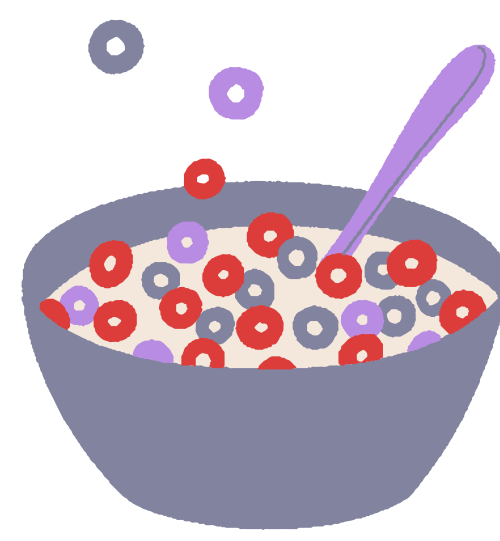
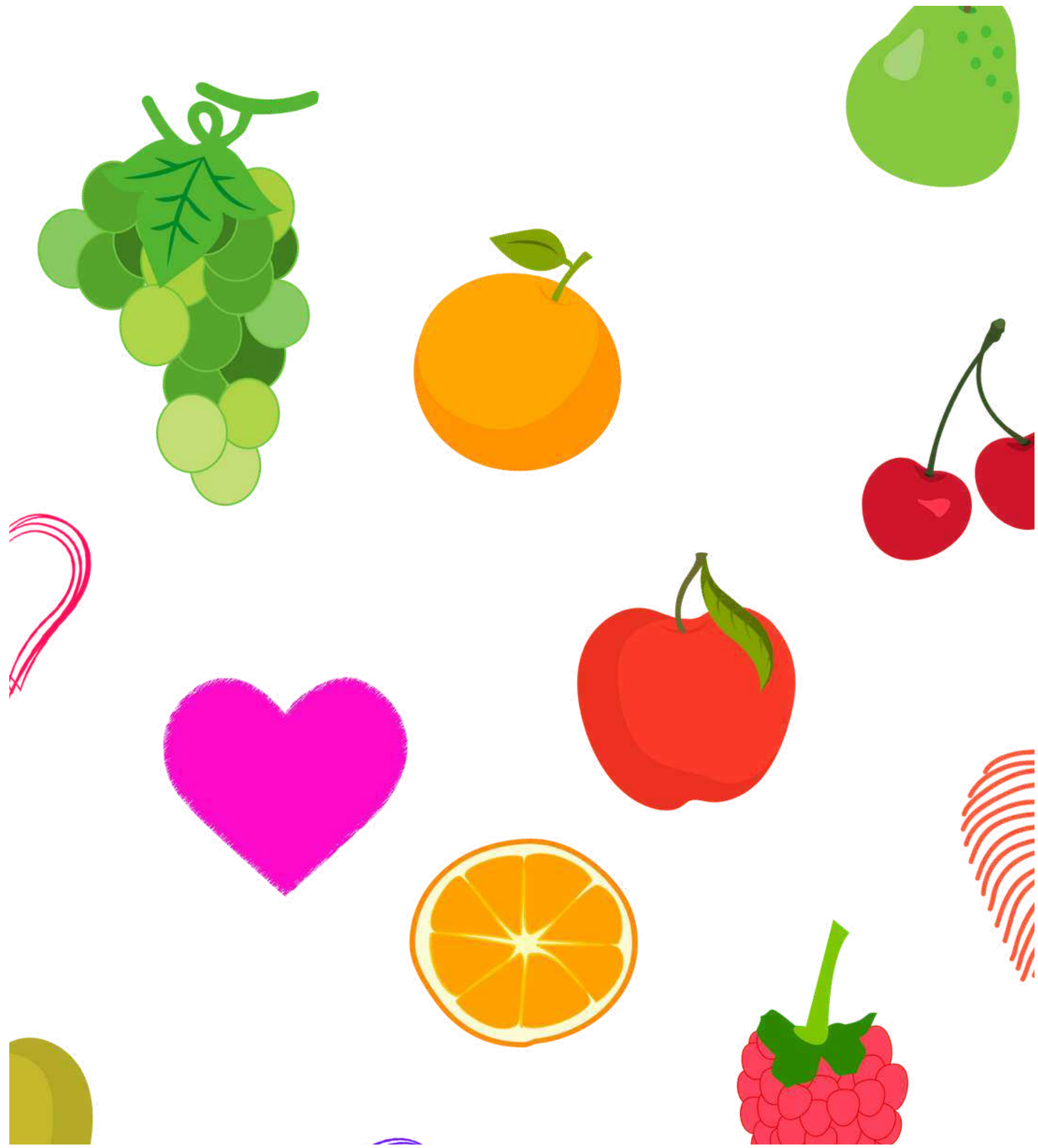
**ESCUELA DE FAMILIAS**

**IES CANTELY**



**HÁBITOS**

**SALUDABLES**



**1 Automatizar el desayuno, el almuerzo y la cena.**  
Establece los alimentos más adecuados para cada comida y hora del día

**2 Comprar alimentos sanos**  
Crearás un buen hábito en los niños si cuando tengan hambre es lo que encuentran en casa para comer.



**3 No pasar hambre.** Para mantener un peso sano debemos comer varias veces al día. Entre horas se recomienda la fruta o lácteos.

**4 Hidratarse correctamente.**  
Beber líquidos durante el día, sobre todo mucha agua, e hidratarse bien antes y después de hacer ejercicio.

**5 20 minutos de ejercicio al día.**  
Caminar, jugar, patinar, montar en bici, subir escaleras.. No hace falta ir al gimnasio para estar en forma.

**6 Jugar y hacer planes en familia.**  
Reserva tiempo al día para jugar y que los juegos sean lo más activos posible.



**7 Cenar o desayunar juntos a diario**  
Aprovechad para contaros las cosas del día. Apagad la tele y dejad los teléfonos y tabletas lejos de vuestro alcance.

**8 Leer antes de acostarse**  
Cread el hábito en los niños de leer antes de dormir contándoles historias en la cama desde que son pequeños.

**9 Dormir adecuadamente**  
los niños de 5 a 12 años deben dormir entre 10 y 12 horas por la noche, y los adultos adolescentes en torno a las 7 u 8 horas.