

HORAS DE SONO



DURMA PELO MENOS 7-9 HORAS SER FOR ADULTO E 9-11 HORAS SER FOR CRIANÇA

- Estabeleça um horário para dormir; vá para a cama e levante-se no mesmo horário todos os dias.
- Crie uma rotina para dormir; tome um banho quente, leia ou ouça música suave.
- Crie um ambiente de sono agradável; fresco, escuro e silencioso; use uma máscara de dormir e/ou um ventilador,
- Tenha consciência do que come ou bebe antes de dormir; não vá para a cama com fome ou barriga muito cheia e limite as bebidas.
- Não permita que crianças tenham telefones ou iPads/laptops em seu quarto durante a noite.















COMA 5 OU MAIS PORÇÕES DE FRUTAS E LEGUMES TODOS OS DIAS

- Prepare a metade do seu prato com frutas e/ou vegetais; inclua pelo menos 1 ou 2 porções em cada refeição.
- Seja criativo; adicione frutas e legumes nos cereais, ovos mexidos, sanduíches, pizza e massas; dobre a quantidade de frutas ou vegetais citados numa receita.
- Torne mais fácil e divertido: tenha frutas e legumes pré-cortados para carregar como lanchinho ou bater numa vitamina.
- Use produto fresco, congelado ou enlatado; Visite os mercados de agricultores locais ou mercearia para adquirir produtos frescos e encha seu congelador de frutas e legumes congelados; cuidado com conservas de frutas ou vegetais com adição de açúcar ou sódio.







PRATIQUE PELO MENOS 1 HORA DE ATIVIDADE FÍSICA A CADA DIA

- Torne parte da sua rotina diária; caminhar ou andar de bicicleta quando puder.
- Mantenha-se ativo com atividades em grupo; jogos/esportes com toda a família ou procure actividades
- Pratique atividades envolventes e divertidas; andar de
- Varie as atividades; inclua aeróbica (aumenta a frequência cardíaca) e fortalecimento (constrói os



HORAS OU MENOS EM FRENTE À TELA



LIMITE O TEMPO GASTO EM FRENTE À TV E TEMPO DE LAZER/ NÃO-PRODUTIVO EM **COMPUTADORES/TABLETS OU TELEFONES**

- Estabeleça limites de tempo em frente à tela.
- Substitua por outras atividades, como caminhada, dança, leitura, colorir, jardinagem/cozinhar ou quaisquer outras actividades/hobbies.
- · Faça as refeições longe da tela.
- Monte os quartos sem telas; não permita que crianças tenham televisão em seus quarto.







LIMITE A QUANTIDADE DE BEBIDAS AÇUCARADAS, COMO REFRIGERANTES, BEBIDAS DE FRUTA E BEBIDAS ESPORTIVAS

- Beba água; adicione sabor acrescentando uma fatia de limão, laranja ou pepino.
- Limite de ½ copo de suco de 100% fruta por dia; adicionar água ou água com gás no suco.
- Tenha sempre uma garrafa de água reutilizável, a fim de manter-se hidratado e substituir outras bebidas não

