

# Folla de observación de hábitos saudables

Día 1						
Cantos vasos de auga bebiches?	1	2	3	4	5	Máis de 5
Fai un debuxo das comidas que fixeches	Almorzo	Merendas	Comida		Cea	
Cantas pezas de froita tomaches?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Cantas verduras tomaches?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Marca cantas veces realizaches estas rutinas de hixiene no día de hoxe	Lavar as mans	Lavar os dentes	Limpar os pés	Cortar as uñas	Mudar a roupa	Ducharse
Cantas horas durmiches a noite pasada?	6 ou menos	7	8	9	10	Máis de 10
Cantas horas pasaches diante dunha pantalla?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Canto tempo fixeches de actividade física?	0	Media hora	1 hora	1 hora e media	2 horas	Máis de 2 horas
Actividades de lecer	Ler	Tempo con amigos/as	Tempo coa familia	Tempo na natureza	Xogar	Outros

Día 2						
Cantos vasos de auga bebiches?	1	2	3	4	5	Máis de 5
Fai un debuxo das comidas que fixeches	Almorzo	Merendas	Comida		Cea	
Cantas pezas de froita tomaches?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Cantas verduras tomaches?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Marca cantas veces realizaches estas rutinas de hixiene no día de hoxe	Lavar as mans	Lavar os dentes	Limpar os pés	Cortar as uñas	Mudar a roupa	Ducharse
Cantas horas durmiches a noite pasada?	6 ou menos	7	8	9	10	Máis de 10
Cantas horas pasaches diante dunha pantalla?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Canto tempo fixeches de actividade física?	0	Media hora	1 hora	1 hora e media	2 horas	Máis de 2 horas
Actividades de lecer	Ler	Tempo con amigos/as	Tempo coa familia	Tempo na natureza	Xogar	Outros

Día 3						
Cantos vasos de auga bebiches?	1	2	3	4	5	Máis de 5
Fai un debuxo das comidas que fixeches	Almorzo	Merendas	Comida		Cea	
Cantas pezas de froita tomaches?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Cantas verduras tomaches?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Marca cantas veces realizaches estas rutinas de hixiene no día de hoxe	Lavar as mans	Lavar os dentes	Limpar os pés	Cortar as uñas	Mudar a roupa	Ducharse
Cantas horas durmiches a noite pasada?	6 ou menos	7	8	9	10	Máis de 10
Cantas horas pasaches diante dunha pantalla?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Canto tempo fixeches de actividade física?	0	Media hora	1 hora	1 hora e media	2 horas	Máis de 2 horas
Actividades de lecer	Ler	Tempo con amigos/as	Tempo coa familia	Tempo na natureza	Xogar	Outros

Día 4						
Cantos vasos de auga bebiches?	1	2	3	4	5	Máis de 5
Fai un debuxo das comidas que fixeches	Almorzo	Merendas	Comida		Cea	
Cantas pezas de froita tomaches?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Cantas verduras tomaches?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Marca cantas veces realizaches estas rutinas de hixiene no día de hoxe	Lavar as mans	Lavar os dentes	Limpar os pés	Cortar as uñas	Mudar a roupa	Ducharse
Cantas horas durmiches a noite pasada?	6 ou menos	7	8	9	10	Máis de 10
Cantas horas pasaches diante dunha pantalla?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Canto tempo fixeches de actividade física?	0	Media hora	1 hora	1 hora e media	2 horas	Máis de 2 horas
Actividades de lecer	Ler	Tempo con amigos/as	Tempo coa familia	Tempo na natureza	Xogar	Outros

Día 5						
Cantos vasos de auga bebiches?	1	2	3	4	5	Máis de 5
Fai un debuxo das comidas que fixeches	Almorzo	Merendas	Comida		Cea	
Cantas pezas de froita tomaches?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Cantas verduras tomaches?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Marca cantas veces realizaches estas rutinas de hixiene no día de hoxe	Lavar as mans	Lavar os dentes	Limpar os pés	Cortar as uñas	Mudar a roupa	Ducharse
Cantas horas durmiches a noite pasada?	6 ou menos	7	8	9	10	Máis de 10
Cantas horas pasaches diante dunha pantalla?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Canto tempo fixeches de actividade física?	0	Media hora	1 hora	1 hora e media	2 horas	Máis de 2 horas
Actividades de lecer	Ler	Tempo con amigos/as	Tempo coa familia	Tempo na natureza	Xogar	Outros

Día 6						
Cantos vasos de auga bebiches?	1	2	3	4	5	Máis de 5
Fai un debuxo das comidas que fixeches	Almorzo	Merendas	Comida		Cea	
Cantas pezas de froita tomaches?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Cantas verduras tomaches?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Marca cantas veces realizaches estas rutinas de hixiene no día de hoxe	Lavar as mans	Lavar os dentes	Limpar os pés	Cortar as uñas	Mudar a roupa	Ducharse
Cantas horas durmiches a noite pasada?	6 ou menos	7	8	9	10	Máis de 10
Cantas horas pasaches diante dunha pantalla?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Canto tempo fixeches de actividade física?	0	Media hora	1 hora	1 hora e media	2 horas	Máis de 2 horas
Actividades de lecer	Ler	Tempo con amigos/as	Tempo coa familia	Tempo na natureza	Xogar	Outros

Día 7						
Cantos vasos de auga bebiches?	1	2	3	4	5	Máis de 5
Fai un debuxo das comidas que fixeches	Almorzo	Merendas	Comida		Cea	
Cantas pezas de froita tomaches?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Cantas verduras tomaches?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Marca cantas veces realizaches estas rutinas de hixiene no día de hoxe	Lavar as mans	Lavar os dentes	Limpar os pés	Cortar as uñas	Mudar a roupa	Ducharse
Cantas horas durmiches a noite pasada?	6 ou menos	7	8	9	10	Máis de 10
Cantas horas pasaches diante dunha pantalla?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Canto tempo fixeches de actividade física?	0	Media hora	1 hora	1 hora e media	2 horas	Máis de 2 horas
Actividades de lecer	Ler	Tempo con amigos/as	Tempo coa familia	Tempo na natureza	Xogar	Outros



“Folla de observación persoal de hábitos saudables”, do proxecto cREAgal, publícase coa [Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)