

GUÍA PARA A SELECCIÓN DA INFORMACIÓN

Para elaborar o voso plan, ides ter un montón de información. Para que vos sexa máis doado seleccionala, tedes aquí unha pequena guía dos **apartados e aspectos concretos** que deben aparecer no voso plan.

1. **HÁBITOS SAUDABLES:**

- Alimentación saudable:

A) *O prato de Harvard*

B) As graxas saudables

- Hidratación adecuada: Cantidade de auga recomendada
- Horas de sono: nenos e adultos
- Hixiene e aseo persoal diario: as máis importantes
- Actividade física: tempo mínimo diario/semanal
- Relacións sociais: actividades recomendadas

2. **HÁBITOS NON SAUDABLES:**

A) Exceso de tempo cos dispositivos electrónicos

B) Fumar e consumo doutras sustancias prexudiciais

C) Bebidas azucradas e zumes

D) Comida ultra procesada

Lembrede que teñen que aparecer os nomes de todas as persoas do equipo.

Poñédevos mans á obra e, deseguro, que conseguiredes presentar un plan perfecto!!



“Guía para a selección da información”, do proxecto *cREAgal*, publícase coa [Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0](#)