

Como están os nosos hábitos?



Alto aí! Axente da Saúde! Emprega esta folla para saber se os hábitos que observaches durante a primeira semana son ou non saudables. O semáforo axudarache a ver se os teus hábitos están en verde (vas polo bo camiño), en amarelo (aínda o podes facer un pouco mellor) ou en vermello (saúde en risco!).

Cantos vasos de auga bebiches?	1	2	3	4	5	Máis de 5
Cantas pezas de froita tomaches?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Cantas verduras tomaches?	0	1	2	3	4	Máis de 4
Horas de sono	6 ou menos	7	8	9	10	Máis de 10
Horas de pantalla	0	1	2	3	4	Máis de 4
Tempo de actividade física	0	Media hora	1 hora	1 hora e media	2 horas	Máis de 2 horas

A cal destas opcións se parecen máis as túas comidas?

Almorzo			Merendas			Comidas e Ceas		
Bebida de cacao azucrado, zume de laráxa, galletas, doces, cereais azucrados ou de chocolate...	Bebidas non azucradas como cacao natural ou cereais solubles botándolle un chisco de azucre, iogur natural con azucre...	Cacao sen azucre, leite, cereais non azucrados como avea natural, iogur natural sen azucre, pezas de froita, peituga de pavo natural...	Barriñas de cereais con azucre, chocolatinas, doces...	Sandwiches de pan branco de molde, bocadillos de embutidos, doces feitos na casa, tortiñas de cereais con chocolate...	Sandwiches con pan integral e con carnes naturais (non embutidos), peza de froita, iogur natural...	Predominan alimentos fritos, alimentos de comida rápida ou ultraprocesados	Predominan os hidratos de carbono (pan, pasta, arroz...) pero todos os alimentos son naturais e non ultra-procesados	A distribución do prato correspóndese co <i>Prato de Harvard</i> .

Rutina de hixiene

Rutina	Máis dunha vez ó día	Unha vez ó día	3 veces por semana	2 veces por semana	1 vez á semana
Lavar as mans					
Lavar os dentes					
Limpar os pés	Se non suamos ou nos manchamos en exceso non é necesario				
Cortar as uñas	Non é necesario	Non é necesario	Non é necesario	Non é necesario	
Mudar a roupa	Se non suamos ou nos manchamos en exceso non é necesario				
Ducharse	Non é necesario	Se non suamos ou nos manchamos en exceso non é necesario			

Outras cousas que facemos para coidarnos

Como aprendiches durante esta situación de aprendizaxe, a saúde mental e social son moi importantes para o noso benestar. Por iso é recomendable dedicar un pouco do noso tempo diario a nós mesmos e mesmas, o que chamamos tempo de lecer. Este tempo consiste en dedicalo a algo do que goces ou simplemente da compañía dos teus seres queridos.

Cada canto tempo disfrutas de tempo de lecer?	Todos os días	3 veces por semana	2 veces por semana	1 vez por semana	Nunca ou case nunca



“Folla de rexistro persoal, con semáforo, de hábitos saudables”, do proxecto cREAgal, publícase coa [Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0](#)