

DECÀLEG D'HÀBITS SALUDABLES

The infographic displays ten healthy habits, each with a numbered box for a note and a small illustration:

- 1**: Box for note. Illustration: A plate of food with the text "ÀPATS AL DIA".
- 2**: Box for note. Illustration: A pink box containing several white glasses.
- 3**: Box for note. Illustration: A variety of healthy food items like fruits, vegetables, and grains.
- 4**: Box for note. Illustration: People engaged in various physical activities like running, swimming, and playing sports.
- 5**: Box for note. Illustration: A person sitting at a desk with a laptop, representing screen time.
- 6**: Box for note. Illustration: A person sleeping in bed with a clock showing 8:00.
- 7**: Box for note. Illustration: A person sitting at a desk with a laptop, representing screen time.
- 8**: Box for note. Illustration: A person sleeping in bed with a clock showing 8:00.
- 9**: Box for note. Illustration: A person washing their hands in a sink.
- 10**: Box for note. Illustration: A person sitting at a desk with a laptop, representing screen time.

c) Dedica menys de dues hores diàries a jugar amb l'ordinador o a videojocs i mirar la televisió.

f) Procura beure entre 8 i 10 gots d'aigua al dia. Pots triar aigua, suc de fruites naturals o llet.

b) Cuida la teva salut per estar sa i fort.

e) Protegeix-te l'esquena. Seu bé i porta la motxilla correctament.

a) Menja de tot. Una dieta variada, equilibrada i en quantitats adequades.

h) Aprofita el temps lliure per fer exercici físic o jugar amb la família i amics.

j) Recorda dutxar-te diàriament, raspallar-te les dents i rentar-te les mans abans de menjar i després d'anar al lavabo.

i) Vés a dormir d'hora i procura dormir de 8 a 10 hores.

g) Fes cinc àpats al dia. El primer, el dinar i el sopar han de ser asseguts.

d) Practica una hora d'activitat física cada dia i activitats de força i flexibilitat dos o tres dies a la setmana.