



## PROMOVER PERCURSOS DE VIDA SAUDÁVEIS



Ideias simples de atividades

### ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Pensar, com as crianças, em diferentes combinações de lanches saudáveis e nutritivos para todos os dias da semana



Fazer, com as crianças, uma lista de compras dos ingredientes necessários para confeccionar uma receita saudável

Envolver as crianças em atividades culinárias

Incentivar, de forma repetida, o consumo de alimentos saudáveis

### ATIVIDADE FÍSICA

Incentivar a realização de brincadeiras ativas e jogos de movimento, envolvendo as crianças na escolha



Promover, sempre que possível, o contacto com a Natureza

### UTILIZAÇÃO SEGURA DOS ECRÃS E DOS MEDIA



Incentivar a utilização das tecnologias definindo, com a colaboração das crianças, regras que possibilitem aprendizagens significativas e experiências digitais positivas

### SAÚDE MENTAL

Estar atento à manifestação de sinais ou sintomas de ansiedade ou depressão

Promover, de forma regular, a escuta ativa das crianças, com recurso à partilha de emoções, ansiedades e/ou dúvidas



Promover a realização de atividades de grupo (jogos interativos; debates de ideias; desafios artísticos e/ou criativos; dramatizações ou outras)