



I a casa, què podem fer? Uns bons hàbits de salut és un repte col·lectiu



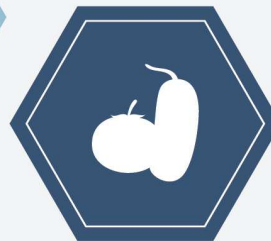
Evitem fumar a casa o dins del cotxe.
No els convertim en **fumadors passius**



Seguim rutines, evitem àpats pesats i aparells electrònics abans d'anar a dormir.
Procurem-los un **descans de qualitat**



Procurem que els nostres nens i nenes es moguin: com a mínim 60 minuts d'**activitat física** al dia



Apostem per la **dieta mediterrània**: 5 racions de fruita/verdura al dia, i vigilem què, com i quan mengem



Reservem-los temps
Parlem amb ells: què han fet, què els agrada, com es senten