

Exercici físic: Menú **DESEMBRE** 2016

L'EXERCICI FÍSIC

Durant el mes de desembre Mediterrània Menjars promou l'exercici físic a totes les escoles!

Primer de tot cal que sabeu quina diferencia hi ha entre activitat física i exercici físic:

L'EXERCICI FÍSIC és considerada una activitat física organitzada i planificada que té com objectiu millorar les aptituds físiques.

En canvi, **l'ACTIVITAT FÍSICA** és aquella que realitzem habitualment i per tant, forma part de la nostra rutina diària: jugar amb els amics, anar caminant a l'escola, pujar les escales per arribar a la classe, etc

A continuació us donem unes quantes pistes per realitzar més activitat física:

- Quan surtis al pati aprofita per **córrer, saltar a corda, xutar la pilota, jugar a fet i amagar...** Fes volar la imaginació!
- **Ves a l'escola caminant**, en patinet, en bicicleta i suma minuts de salut!!
- Si fas activitats extraescolars, busca aquelles que requereixin moviment.
- **Puja i baixa les escales** sempre que puguis.
- Els dies que facis activitats que requereixin estar assegut aixeca't cada 30 minuts.
- **Organitza activitats esportives** amb els teus amics: partit de bàsquet, partit de futbol...
- Al cap de setmana aprofitar per fer **activitats a la natura**: buscar bolets, sortir a passejar per la muntanya, etc.

SUMA 60 MINUTS AL DIA PER ESTAR SA!!!

Exercici físic: Menú **DESEMBRE** 2016

L'EXERCICI FÍSIC I L'ALIMENTACIÓ

Què hem de menjar quan realitzem exercici físic?

RECORDA que tots els aliments ens aporten **energia** en forma de proteïnes, greixos i/o hidrats de carboni!

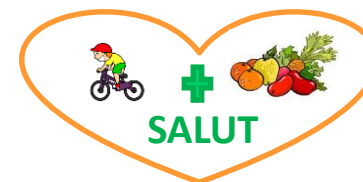
Quan realitzem exercici físic sigui de forma lúdica o en competició el nostre cos utilitza com a **font principal d'energia els hidrats de carboni** i greixos en funció de la intensitat i/o la duració d'aquest.



L'alimentació dels infants que realitzen exercici físic ha de considerar diversos factors, des de les característiques pròpies de cada infant, fins a les específiques de cada tipus d'esport: intensitat, duració, resistència, etc. Tot i així hi ha **dos característiques comunes i de vital importància per a tots els esportistes:**

- 1. HIDRATACIÓ:** Durant l'exercici físic perdem molta quantitat de líquids a través de la suor degut a l'augment de la temperatura corporal, és per això que una correcta hidratació es fa més evident! El líquid que escollim ha de ser AIGUA! Recorda: Beure abans de tenir la sensació de set!
- 2. BAIX CONSUM D'ALIMENTS PROCESSATS:** Els aliments processats són poc nutritius ja que, el seu contingut en vitamines i minerals generalment, és molt baix i ens aporten una gran quantitat de greix. Recordeu que els hidrats de carboni és la font principal d'energia durant l'exercici físic!

RECORDA



Quanta activitat física he fet aquesta setmana?

Escriu quants minuts dediques cada dia de la setmana a realitzar activitat física...

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 <p>Caminar, bicicleta, patinet...</p>					
 <p>Educació física a l'escola...</p>					
 <p>Jocs al pati, al parc, o al carrer</p>					
 <p>Esport i activitat extraescolars</p>					
 <p>Activitats a la natura</p>					