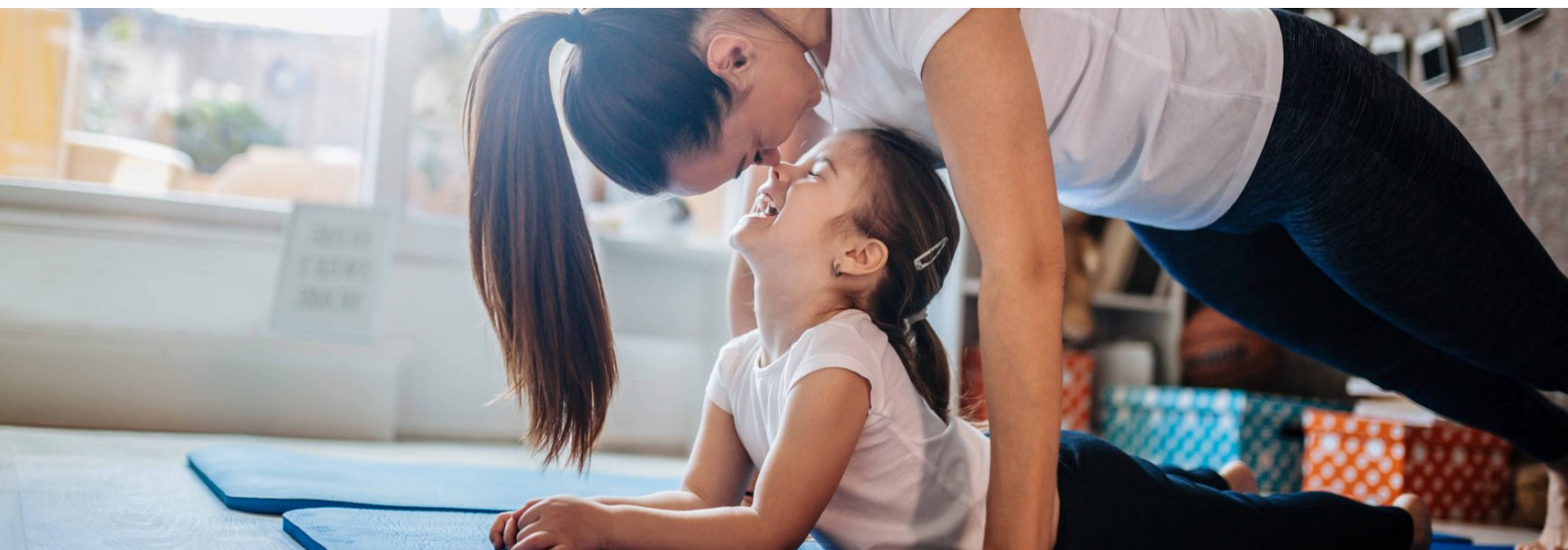


Como manter um estilo de vida saudável durante a quarentena



As crianças e as suas famílias estão habituadas às corridas do dia a dia, seja para a escola como para o trabalho. Agora que devem permanecer em casa, manter um estilo de vida saudável durante a quarentena pode revelar-se uma tarefa árdua. Conheça algumas dicas que podem ajudar:

Mantenha uma alimentação saudável

Esta é a oportunidade ideal para, em família, descobrirem receitas saudáveis e deliciosas. Tente, por exemplo, cozinhar o nosso **Bolo de Espinafres**.

Criar uma rotina de exercícios físicos

Em família, podem fazer alguns alongamentos diariamente ou criar o vosso próprio plano de exercícios para todos os dias. Uma rotina de exercício físico é uma estratégia para melhorar a qualidade do sono e reestabelecer a energia.

Estabelece um novo ritmo de sono

Tente definir uma hora diária para ir para a cama e hora de despertar, de modo a que ninguém se desabitue no regresso à vida quotidiana.

Retomar o contacto

Voltar a contactar amigos de escolas antigas ou familiares que estão mais distantes.

Cuidar da alimentação para um estilo de vida mais saudável

Enquanto estivermos em casa, podemos desenvolver **hábitos alimentares mais saudáveis** e passar mais facilmente essas boas práticas a todos os elementos lá de casa. Por exemplo:

Comer com uma maior frequência

Mais frequência em menores quantidades. Estabeleça até 6 possíveis refeições diárias, divididas pôr pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e pequeno lanche antes de ir dormir. Caso os mais pequenos se deitem cedo, retire este último lanche. São vários os **lanches saudáveis** que pode descobrir no blog do Rodinhas;

Beber com frequência água!

Quando o nosso corpo está desidratado, uma das principais sensações é o cansaço. Descubra como **incentivar as crianças** a beber mais água durante os seus dias.

Dar destaque aos alimentos mais saudáveis

Coloque mais peixe na mesa, como salmão ou atum. Estar em casa em família pode ser uma ótima oportunidade para incentivar as **crianças a comer legumes** e ensinar-lhes os **benefícios da fruta** para a sua vida.

Em breve, as famílias retomam o ritmo ao qual se habituaram. Mas até lá, aproveite para estar com os mais pequenos, passar mais tempo de qualidade em família e estipular alguns hábitos que se vão refletir mais tarde em todos.