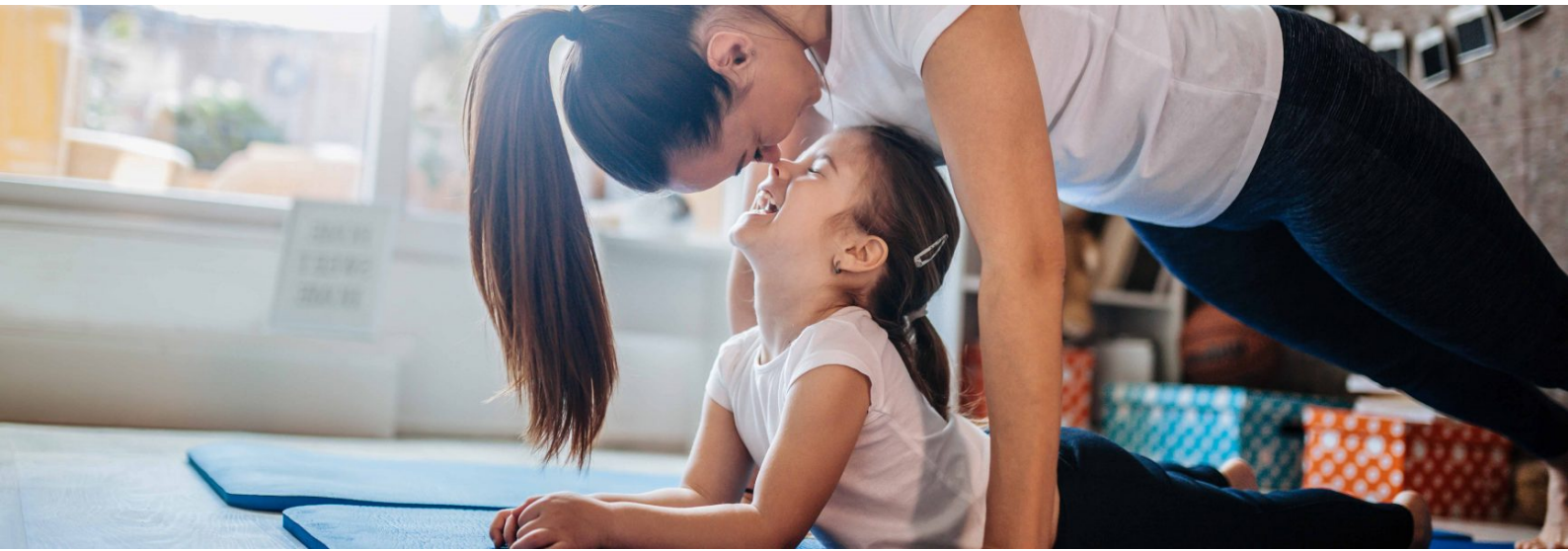


# Como manter um estilo de vida saudável durante a quarentena



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.