



## PROYECTO COMENIUS 11-13



# ACTIVIDADES DIRIGIDAS A LAS FAMILIAS

CEIP SANT JOSEP DE CALASSANÇ  
AIELO DE MALFERIT



# Conferencia sobre la nutrición sana en la edad escolar

A cargo de la dietista de la empresas del comedor Servalia.



**DOSSIER: « Ens alimentem bé en la nostra família? »**  
**Se reparte a cada familia con orientaciones y consejos sobre la alimentación saludable.**

**Ens alimentem bé en  
la nostra família?**



**CEIP SANT JOSEP DE CALASSANÇ  
AIELO DE MALFERIT**

**hàbits saludables  
desenvolupament  
sostenible**

**PEDALEGEM PER UN MÓN MILLOR**



L'alimentació és un pilar fonamental en la salut de les persones. En el cas dels nostres fills/es, una nutrició sana i equilibrada és bàsica per a que puguen tindre un desenvolupament i rendiment físic i intel·lectual adequat.

No obstant, poques vegades ens parem a pensar sobre la importància que té l'alimentació per a la nostra salut. I no estem parlant només de quins són els aliments que componen la nostra alimentació habitual, que és òbviament molt important, sinó també de tots els aspectes que rodegen i donen sentit a l'acte d'alimentar-se.

Primer que tot, **alimentar-se bé és indispensable per a aconseguir i mantindre un bon estat de salut.** Necessitem l'energia que ens proporcionen els aliments per a realitzar les nostres activitats quotidianes, però al mateix temps hem de consumir els tipus d'aliments més adequats i en les quantitats recomanades.

**Alimentar-se és, també, un fet cultural.** A través de l'alimentació anem coneixent la nostra cultura i els costums de la societat en què vivim, i també certes tradicions heretades dels nostres pares i mares. Paradoxalment, esta vida preocupada i vertiginosa que portem ens està fent perdre un dels tresors llegat pels nostres avantpassats: la dieta mediterrània.

Finalment, **l'alimentació és un fet social.** L'acte de menjar és un moment de transmissió d'hàbits d'alimentació (què mengem) però també de rutines i conductes d'higiene personal i respecte als altres (com ens comportem). Assentar-se a la taula per a menjar en família és molt més que alimentar-se: representa un moment d'integració familiar, de donar i rebre afecte, de compartir les nostres experiències, de comunicació en el seu sentit més ric i personal.

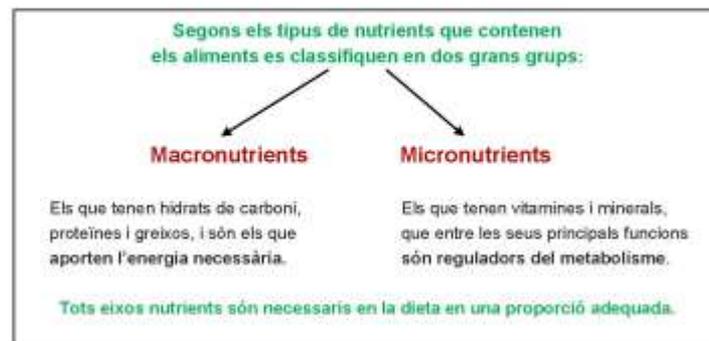
Els pares i les mares som una referència per als nostres fills i filles, que moltes vegades no fan més que repetir els nostres costums i hàbits. Per això, si adoptem hàbits saludables d'alimentació és altament probable que els nostres fills i filles també ho facen.

## UNA DIETA SANA I EQUILIBRADA

### UN PAS ENDAVANT

#### INCORPORAR EN L'ALIMENTACIÓ TOTS ELS NUTRIENTS I GRUPS D'ALIMENTS

Una alimentació sana i equilibrada és aquella que incorpora de forma variada els distints nutrients i grups d'aliments, en les quantitats i freqüències adequades per a cada persona en els distints moments evolutius. En el cas dels nostres xiquets i xiquetes, l'alimentació ha d'adaptar-se a la seua edat i a les necessitats energia que tenen d'acord amb les activitats que realitzen.



Les necessitats energètiques es calculen a partir dels macronutrients. Perquè una alimentació siga sana i equilibrada ha d'incloure:

- Hidrats de carboni: entre el 50 y el 60% de las calories totals de la dieta.
- Proteïnes: entre el 12 i el 15% de las calories totals de la dieta.
- Greixos: entre el 25 i el 30% de las calories totals de la dieta.

Com podem calcular si complim amb eixos percentatges? No és senzill fer-ho. Per a facilitar eixa tasca, hi ha taules que estableixen els nutrients necessaris per a cada xiquet o xiqueta d'acord amb les necessitats de la seua edat. Més avant oferim alguns consells generals sobre els aliments que ha d'incloure el menú ideal.

## UN PAS ENRERE

### LLIMITAR LA DIETA A UNS POCOS ALIMENTS

Per desconeixement o simplement per a no entrar en baralles amb els nostres fills i filles, a vegades els permetem que vagen limitant la seua alimentació només als seus menjars preferits. Però una clau per a una alimentació sana i equilibrada és que els xiquets i xiquetes mengen de tot.



Tots els nutrients són importants per a la salut perquè cadascun d'ells té funcions diferents. Per exemple, les proteïnes de bona qualitat i minerals com el calci tenen una funció plàstica, perquè ajuden a construir la carcassa del nostre cos i a formar els teixits de les masses musculars. Altres, com els hidrats de carboni i els greixos, tenen una funció energètica, perquè aporten les calories necessàries per a desenvolupar les nostres activitats diàries. A partir dels dos anys, els xiquets/es deuen alimentar-se amb una dieta diversificada que incloga els diferents tipus d'aliments. A excepció d'aquells casos en que tinguen algun problema específic, com intolerància o al·lèrgies a algun aliment, a partir d'aquesta edat els nostres fills/es poden anar menjant pràcticament els mateixos aliments que els adults en quantitats adequades.

## LA IMPORTÀNCIA DE LES RUTINES

### UN PAS ENDAVANT

### RESPECTAR ELS HORARIS ESTABLERTS PER A LES MENJADES

Un element fonamental d'una bona alimentació és que siga ordenada, establint certes rutines i horaris que es repetisquen. Les rutines són molt importants perquè donen als xiquets i xiquetes una sensació de seguretat que els tranquil·litza. A més, una bona planificació del que menjarem al llarg de la setmana facilita la tasca de pares i mares, tant a l'hora de fer la compra com de preparar els menjars.

**Allò recomanable és alimentar-se quatre vegades al dia: desdejuní, dinar, berenar i sopar.**

 El desdejuní és un moment fonamental del dia, perquè ens aporta l'energia necessària per a començar bé la jornada. En el cas dels xiquets i xiquetes, un bon desdejuní és la garantia de que puguen tindre un rendiment físic i intel·lectual satisfactori en l'escola. Ha de cobrir, almenys, el 25 per cent de les necessitats nutritives.

 El dinar ha de servir-se al migdia i cobrir entre el 35 i el 40 per cent de les necessitats nutritives diàries.

 El berenar no ha de ser excessiu ni prendre's molt tard, per a evitar que els xiquets i xiquetes perden la gana a l'hora del sopar.

 El sopar ha d'aportar el 30 per cent de l'energia diària. Deu procurar-se sopar prompte, perquè ajuda a que els xiquets i xiquetes dormen millor.

En els casos dels xiquets i les xiquetes que no desdejunen bé, siga perquè s'alcen tard o perquè no tenen gana a primera hora, és recomanable que esmorzen un poquet a mitjan matí.

## UN PAS ENRERE

### CANVIAR TOTS ELS DIES L'HORARI DE LES MENJADES I "PICOTEJAR" ENTRE HORES

Així com les rutines donen seguretat als més xicotets, la falta d'elles genera un desordre que només pot anar a pitjor amb el temps. Els horaris escolars ja posen un cert ordre en les menjades, tant per als que mengen en el col·legi com per als que ho fan en les seues llars, però és important que este ordre també es concrete en la vida familiar en el berenar i el sopar. I encara que els caps de setmana són moments propicis per a fer activitats diferents en família, és recomanable no variar massa les rutines establides.

Un mal costum, cada vegada més estès entre els nostres xiquets i xiquetes, és el "picoteig" entre hores. Este "picoteig" és perillós per dos raons:

- Solen consumir-se aliments que contenen greix, sucre i sal en excés, com dolços, suc, refrescos, llepolies, pastissos i gelats; aliments que poden provocar l'augment del pes corporal.
- Estos aliments solen generar una sensació de sacietat en els xiquets i xiquetes, que fa que després no s'alimenten adequadament en el dinar o el sopar.

A més de respectar les rutines, és molt important donar-se temps per a gaudir de les menjades. Quan es menja a corre-cuits els aliments es gaudeixen menys, a més de generar-se un clima de tensió que intranquil·litza els nostres fills i filles i acaba provocant que s'alimenten pitjor. Quan els pares i mares, iaïos o cuidadors tinguen pressa i no hi haja temps és millor dir-ho, però sense cridar ni tindre actituds de despreci vers els més menuts.



## EL MENÚ IDEAL

### UN PAS ENDAVANT

#### ALIMENTAR-SE DE FORMA VARIADA, INCORPORANT ELS DIFERENTS TIPUS D'ALIMENTS EN LES NOSTRES

En termes generals, es pot dir que no hi ha aliments roïns en sí mateixos, sinó que determinat aliment pot ser adequat o inadequat en funció de quantes vegades a la setmana el prenguem i en quines quantitats. Com hem dit, la freqüència i quantitat depenen sempre de les necessitats que té cada persona considerant la seua edat, el sexe i el tipus d'activitats que realitza al llarg del dia.

Encara així, és possible recomanar una espècie de "menú ideal" que inclou els aliments que hauriem de consumir al llarg de la setmana per a obtindre els majors beneficis per a la nostra salut.



En el desdjejuni hem d'incloure un llaçti (llet, iogurt, formatge de qualsevol modalitat, evitant els molt grassos); pa, torrades, floca de cereals, galetes, magdalenes o bescuits; una fruita o el seu suc (qualsevol varietat); melmelades o mel; un greix de complement (oli d'oliva, mantega, margarina...); i, de vegades, permil o un tipus de companatge.



En el dinar, el menú ideal de la setmana ha d'incloure:

- Peixos i mariscos: 3-4 racions a la setmana.
- Carns magres: 3-4 racions a la setmana.
- Ous: 3-4 racions a la setmana.
- Llegums: 2-4 racions a la setmana.
- Fruites seques: entre 3 i 7 racions a la setmana, per exemple anous en el iogurt del desdjejuni o ametles en un guisat de verdures.
- Llet, iogurt, formatge: 2-4 racions al dia.
- Oli d'oliva: 3-6 racions al dia.
- Verdures i hortalisses: més de 2 racions al dia.
- Fruites: més de 3 racions al dia.
- Pa, cereals integrals, arròs, pasta, creïlles: 4-6 racions al dia.
- Aigua: 4-8 racions dia.

 En el berenar es recomana incloure un aliment dolç; una fruita; un lactic o un entrepà amb formatge; xarcuteria o el clàssic pa i xocolata.

 En el sopar se suggereix incloure aquells aliments que no s'hagen pres en les altres menjades del dia, complementant amb el menú escolar en els casos de xiquets i xiquetes que s'alimenten en l'escola. El sopar pot incloure el peix, la fruita francesa, les croquetes i el pernil, precedits per una sopa i complementades per una fruita i un lactic.

#### UN PAS ENRERE

### EXCLOURE ALIMENTS DE LA NOSTRA DIETA SOLS PER CONSIDERAR QUE APRIMEN O ENGREIXEN

Un exemple habitual és el pa, al que molts responsabilitzen de guanyar quilos i no obstant això forma part d'un grup d'aliments (els cereals) indispensables en la nostra dieta. Els aliments per si sols no aprimen ni engreixen, els que aprimem o engreixem som les persones. El vertader desafiament és trobar el punt d'equilibri en què podem gaudir de tots els aliments, sense excloure ni abusar de cap d'ells.

Dit açò, també és cert que cal limitar el consum d'alguns aliments en la dieta dels nostres fills i filles (i també en la nostra). Entre aïxos aliments que cal consumir amb molta prudència pel seu alt contingut de greixos, sucres i sal i el seu alt valor energètic estan els següents:

-  Refrescos ensucrats.
-  Brioixeria industrial.
-  Productes fregits i snacks.
-  Dolços i "llepolies".
-  Gelats.
-  En el cas dels adults, les begudes alcohòliques.

## MOURE'S ÉS SALUT

### UN PAS ENDAVANT

### INCORPORAR L'ACTIVITAT FÍSICA COM UN HÀBIT DE TOTS ELS DIES

Realitzar activitat física, moure's, gastar energia... tot això representa l'estat natural dels sers humans. L'activitat física té una llarga llista de beneficis per als nostres fills i filles:

- Millora la mobilitat, l'equilibri i la coordinació corporal.
- Permet adquirir força i resistència corporal.
- Ajuda a mantindre la solidesa dels ossos.
- Augmenta l'autoestima i permet controlar l'ansietat.
- Fomenta la sociabilitat amb companys/es, amics/es i/o familiars.



Una bona alimentació és necessària per a aconseguir un bon estat de salut, però no és suficient per si sola. L'activitat física és imprescindible per a aconseguir un bon desenrotllament físic i mental al llarg de tot el cicle vital, des de la infància fins a la vellesa.

En cada etapa de la vida es recomanen diferents tipus d'activitat física, que s'adaptin a l'evolució física i a l'edat. Si volem promoure que els nostres fills i filles tinguen una vida activa devem:



Assumir que **el moviment** és l'estat natural dels més xicotets.



**Mai obligar-los** a realitzar activitat física de cap tipus, perquè els xiquets i xiquetes pareixen incansables però no ho són.



Fomentar el **joc grupal** amb altres xiquets i amb la família.



**Prioritzar les activitats lúdiques.** L'esport és una de les activitats possibles, però no és l'única ni és la més recomanable abans dels 6 anys, ja que a aquests edats el més important és que els xiquets milloren la seua mobilitat, equilibri i coordinació i no tant que aprenguen la tècnica específica (i no sempre serzilla) d'un esport.



Ser **una família activa** perquè l'exemple dels pares i mares és important.

## UN PAS ENRERE

### UTILITZAR TOT EL TEMPS LLIURE EN ACTIVITATS PASSIVES, QUE NO SUPOSEN CAP EXERCICI NI REQUEREISQUEN UNA PÈRDUA D'ENERGIA

Els nostres fills i filles s'entretenen en els seus estones lliures de forma molt diferent de com ho fèiem les generacions anteriors. Entre els canvis més notables estan:

- Cada vegada juguen menys a l'aire lliure.
- Dediquen menys hores a fer exercici o a practicar algun esport.
- En compte de caminar o muntar amb bicicleta, es desplacen en el vehicle familiar.
- Dediquen moltes hores al dia a activitats sedentàries, com veure televisió o jugar amb la consola i l'ordinador.

La insuficient activitat física de la nostra infància, combinada amb una mala alimentació, ha provocat un augment de l'obesitat infantil. Segons dades oficials, 3 de cada 10 xiquets i xiquetes espanyols tenen excés de pes, i en el cas dels adults són 6 de cada 10 els que tenen sobrecàrrega. Els xiquets i xiquetes obesos tenen més riscos de patir en l'adulthood o la vellesa, i inclús abans, una llarga llista de patologies, com a hipertensió; diabetis; malalties cardiovasculars; alguns tipus de càncer; problemes en les articulacions; i malalties degeneratives, com l'Alzheimer.

La vacuna contra estes malalties és senzilla: la realització de 60 minuts al dia d'activitat física moderada en xiquets i xiquetes és suficient per a garantir el manteniment de la salut. En el cas dels adults, l'esforç és encara menor: 30 minuts d'activitat física al dia són suficients, començant sempre per les menys exigents com caminar o muntar amb bicicleta fins a arribar a la pràctica més sistemàtica d'alguna activitat esportiva.

## ALIMENTAR-SE EN FAMÍLIA

### UN PAS ENDAVANT

#### COMPARTIR EL MOMENT DE L'ALIMENTACIÓ MILLORA LES RELACIONS FAMILIARS

Alimentar-se és un d'eixos rituals que es repeteixen tots els dies. I en moltes famílies, en les que tant el pare com la mare treballen, el desdèjuni i el sopar poden ser dos moments molt importants per a compartir en família i enfortir les relacions familiars.

Una forma d'interactuar i generar un ambient de seguretat i afecte és integrar als més xicotets en la preparació del menjar. Algunes idees que es poden posar en pràctica són les següents:

- 😊 Comptar-los què menjaran i com es prepara.
- 😊 Anomenar cada aliment i demanar-los que ajuden a llavar unes verdures o pelar la fruita.
- 😊 Diferenciar entre dolç i salat, o jugar amb els colors i les grandàries de les verdures.
- 😊 Comptar-los històries familiars sobre els menjars.



És molt important que pares i mares es posen d'acord sobre les pautes de criança i alimentació dels seus fills i filles. Alguns consells útils són:

 Fer **participar** als més menuts en la preparació del menjar i en l'organització de la taula (posar el tovalló, els plats...)

 **Minimitzar les distraccions** de televisió, ràdio o altres activitats mentre es menja.

 Alimentar als xiquets i xiquetes al seu **ritme** i animar-los a menjar.

 **No discutir** durant el moment de menjar.

 Acordar certes **normes de convivència**, com respectar els torns de paraula, no cridar en la taula i no parlar quan es tenen aliments en la boca.

 Establir que **ningú pot alçar-se de la taula** fins que tots acaben de menjar.

 **Complir sempre allò que es promet.**  
No prometre coses impossibles ni parlar de càstigs irrealitzables, com "No veuràs la televisió mai més".

## UN PAS ENRERE

### MENJAR DE FORMA INDIVIDUAL, EN LA HABITACIÓ O DAVANT DE LA TELEVISIÓ

Com hem dit, alimentar-se és un acte de socialització. Fer-ho de forma individual, aïllat de la resta de la família, ens fa perdre una oportunitat d'interactuar i comunicar-nos.

Seure's tots junts a la taula permet:

Donar i rebre afecte.

Sentir-se un ésser valuós per a la resta.

Comunicar-se amb la resta de la família.

Sentir-se acompanyat.

Aprendre a respectar el temps de cadascú.

Integrar-se, compartir i ser escoltat.

Aprendre hàbits adequats de conducta en la taula.

Menjant acompanyats, els xiquets i xiquetes mengen millor. Quan l'adult fatèn personalment pot ajudar-lo si ho necessita, servir-li si vol més, acomodar-ho en la seua cadira si no està còmode, etc. Recordem que els nostres fills i filles ens tenen com a referència, i que si ens alimentem junts podrem ensenyar-los alguns hàbits i conductes que els permetran relacionar-se millor amb la resta de les persones.

Si s'està travessant una situació de conflicte o crisi en la família i no és possible menjar en un ambient de tranquil·litat i seguretat, és recomanable que els xiquets i xiquetes mengen en un moment diferenciat dels adults o en la casa d'algun familiar pròxim o cuidador.

## PER A RECORDAR

- 1.- La família ha d'involucrar-se activament en la cura de la salut dels més menuts, fomentant l'adopció d'hàbits saludables en matèria d'alimentació i activitat física.
- 2.- Menjar en família, per a acompanyar als nostres fills i filles en l'adopció d'hàbits d'alimentació saludables.
- 3.- Desdejunar fort és imprescindible.
- 4.- Una dieta variada és clau per a mantenir un pes corporal adequat. Molts vegetals, menys productes animals i poca greixos i olis és una bona fórmula.
- 5.- L'aigua és vida. És important acostumar els nostres fills/es a prendre aigua en les menjades en lloc de begudes gasoses.
- 6.- Moure's és salut. Ningú diu que els xiquets/es no puguem vore la televisió o jugar en l'ordinador, però és molt important que en el seu temps lliure realitzen activitat física amb regularitat al menys durant una hora al dia.

## PER A SABER MÉS

**Web de la Estrategia NAOS - Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.** Disposa d'informació sobre alimentació saludable, activitat física i prevenció de la obesitat per als diferents grups d'edat.

<http://www.naos.aesan.msc.es/>

**Saludenfamilia.es.** Plataforma educativa de la Fundació de Educació para la Salud (FUNDADEPS). Ofereix informació, materials de descàrrega i una guia de recursos disponibles en cada comunitat autònoma. <http://saludenfamilia.es>  
**Alimentacion.es.** Ministerio de Medio Ambiente, y Medio Rural y Marino. Web en la que s'ofereix informació sobre el patrimoni agrari, alimentari i gastronòmic de les diferents comunitats autònomes espanyoles.



**PROYECTO COMENIUS**

**ANY 2011-2013**



**APEE**

# **TRÍPTICOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE**

**Se reparte un tríptico a cada familia  
del Centro**

## RECOMANACIONS

per a una  
**SALUDABLE  
VIDA ACTIVA**

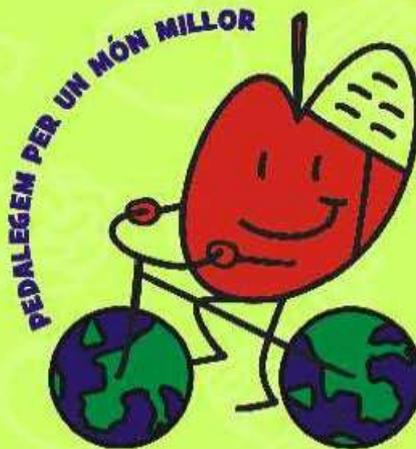


- **30 X 5.**  
Practica un mínim de 30 minuts d'Activitat Física diària, almenys 5 dies a la setmana o **60 x 5** si estàs en l'etapa de creixement.
- Sempre que pugues, utilitza les **ESCALES** en compte del ascensor.
- Mantén una saludable **VIDA ACTIVA** i aprofita el dia per a moure't: fer les tasques domèstiques, passejar, anar caminant al treball... Tot val si et mous.
- Realitza alguna Activitat Física durant **TOT L'ANY**. Enfront del sedentarisme **MOU-TE!!!**



+ FIBRA  
- GREIXOS  
- SUCRE  
- ALIMENTS AMB SAL

- ALIMENTACIÓ  
- EQUILIBRADA

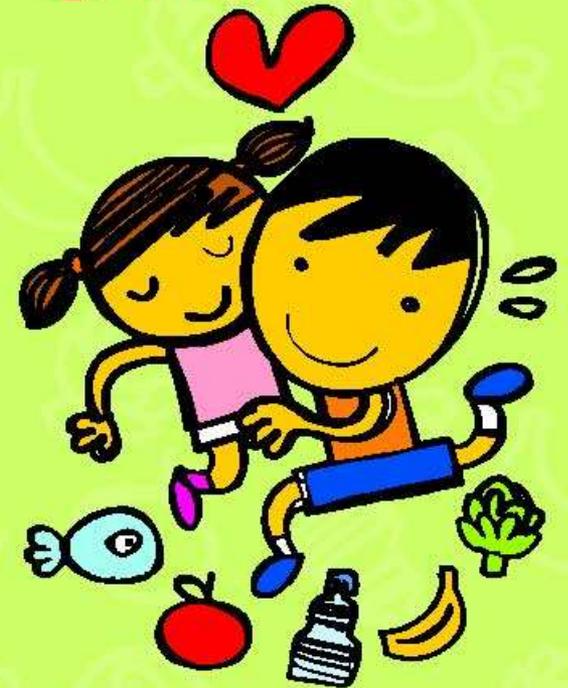


**VIDA ACTIVA  
30X5 - 60X5**

(Adults) (Menors)

Al menys 30/60 minuts  
d'Activitat Física diària,  
5 dies a la setmana

# Hàbits de Vida Saludable



CEIP Sant Josep de Galassanc  
Aielo de Malferrit



## RECOMANACIONS PER A UNA ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA



- Comença el dia prenent un **DESDEJUNI** equilibrat.
- Menja diàriament **FRUITA** i **VERDURA**. 5 al dia.
- Limita la ingesta de **SAL**, **SUCRES** i **GREIXOS**.
- Menja més **PEIX**. De tres a cinc racions a la setmana.
- Beu almenys 2 litres d'**AIGUA** al dia.
- Pren **PLATS XICOTETS**, però **VARIATS**, que inclouen aliments dels distints grups.

# HÀBITS DE VIDA SALUDABLE



# DECÁLOGO HÁBITOS SALUDABLES

## DECÀLEG HÀBITIS SALUDABLES



**Alimentació  
variada i  
equilibrada.**



**Desperta't,  
desdejuna.**



**Menja fruites i  
verdures: 5 al  
dia.**



**Lleva't la set  
amb aigua.**



**Menja assegut i  
sense presses.**



**Dorm almenys 8  
hores al dia.**



**Fes esport,  
diverteix-te.**



**Viu actiu,  
mou-te.**



**Llava't  
les mans.**



**Raspalla't  
les dents.**

Se ha colocado este decálogo por los establecimientos del pueblo.

# **ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS SOBRE EL IMPACTO AMBIENTAL EN LA GENERACIÓN DE ENERGÍA ELÉCTRICA**

**Se reparten estas orientaciones a  
cada familia del centro**

## L'impacte ambiental de la generació d'energia elèctrica

### Fons d'energia

A la Terra tenim recursos capaçs de proporcionar energia. L'ús d'energia ens aporta molts beneficis i comoditats (electricitat, calefacció, transport,...) però no hem d'oblidar els efectes perjudicials que té sobre el medi ambient!

#### Energies renovables

Es renoven constantment gràcies a l'acció del Sol. Tenen un impacte ambiental reduït.

- 1) Solar
- 2) Hidràulica
- 3) Eòlica
- 4) Biomassa
- 5) Mareomotriu i energia de les onnes
- 6) Geotèrmica



#### Energies no renovables o convencionals

Són recursos limitats i molt contaminants:

- 7) Carbó
- 8) Gas natural
- 9) Petroli
- 10) Urani (energia nuclear)



### Còm afecta la generació d'energia al món on vivim?

L'ús d'energia provoca danys ambientals:

- Escalfament global a causa de les emissions de gasos d'efecte hivernacle (CO<sub>2</sub>)
- Pluja àcida
- Boira d'hivern
- Residus radiactius
- Reducció de la capa d'ozó
- Substàncies carcinògenes
- Boira fotoquímica o d'estiu
- Emissió de metalls pesants
- Esgotament dels recursos energètics



### Cap on va el consum energètic?

Sabies que el transport representa el sector amb major consum energètic amb un 42%?

Les tendències indiquen que el transport, el sector residencial i comercial augmentaran el consum respecte altres sectors.





## Què podem fer per tal de minimitzar estos impactes?

Són molt els gestos que podem fer per tal reduir els impactes ambientals sobre el planeta. Es tracta d'agafar uns hàbits amb els quals disminuir el consum energètic sense perjudicar la nostra qualitat de vida.

### Còm podem fer un bon ús d'energia a la llar?

- Una vivenda ben aïllada necessita menys energia:
  - o A l'hivern tarda més en refredar-se.
  - o A l'estiu s'escalfa menys.
- Mantinguen la temperatura adequada:
  - o 20°C a l'hivern
  - o 25°C a l'estiu
- Instal·leu bombetes i làmpades de baix consum. Gasten 5 vegades menys!
- Utilitzeu electrodomèstics de classe energètica alta (A, A+).
- Apraguen l'interruptor dels aparells elèctrics en compte de deixar-los en mode de espera o stand-by (amb el pilot roig). Consumeix energia sense fer-ne ús!



### Mobilitat sostenible

Desplaça't caminant i en bicicleta. Són mitjans de transport molt saludables i que no contaminen! Per a distàncies més llargues agafa el transport públic.

El cotxe és molt contaminant i ineficient, si reduïrem el seu ús reduïm la contaminació atmosfèrica i acústica i vivirem en ciutats més segures i agradables.

### Eficiència energètica a l'oficina i a les escoles

- Regula bé la temperatura: no és lògic anar en màniga curta a l'hivern i en jaqueta a l'estiu!
- Els ordinadors consumeixen molta energia, apaga'ls quan no els utilitzes. La pantalla consumeix el 50%!
- Fotocòpia i imprimeix només el que realment necessites.



### Redueix, Reutilitza, Recicla

Reduint, reutilitzant i reciclant també reduïm el consum energètic que s'empra en els processos de fabricació.

**L'energia que menys contamina és la que no es consumeix.**

