



## Aposta forta per la seva salut

Alimentació sana i exercici físic  
en nens i joves

### T'interessa...

#### *Faig esport perquè...*

*Descobreix tots els beneficis de fer exercici físic.*

***Veieu en línia***

#### *Posa't en marxa...*

*Descarrega't les guies sobre nutrició i hàbits saludables publicades pel Ministeri de Sanitat.*

***Veieu en línia***

El 45% dels nens entre 6 i 9 anys a Espanya pateixen excés de pes, a més es calcula que el 38% dels majors de 18 anys tenen sobrepès i el 16%, obesi-tat. Les conseqüències sobre la salut d'aquests nens i joves apareixeran tard o d'hora en l'edat adulta.

Una alimentació saludable, el manteniment del pes corporal adequat i la pràctica d'exercici físic poden contribuir a reduir la incidència d'alguns tipus de càncer entre un 30% i un 40%.

Els hàbits que s'aprenen de nens són els que queden en el futur. Per això és fonamental que gaudeixin menjant sa i fent esport.

### Aquest mes et descobrim què...

- **Fer esport no és només un joc.**
- **L'alimentació sana, a més, és molt bona.**

***Entra-hi i assabenta-te'n...***

### Participa-hi...

*El Ministeri de Sanitat ofereix aquest divertit joc de la piràmide de Naos, perquè resulti més senzill aprendre hàbits saludables.*

***Accedeix al joc***

**Privacitat**



**Asociación Española Contra el Cáncer - [www.aecc.es](http://www.aecc.es)**

Programa "Solidaritat a l'Empresa" finançat per:

L'aecc-Catalunya contra el càncer compleix tots els requisits que la fundació Lealtad exigeix per atorgar el Certificat de Transparència i Bones Pràctiques de les ONG.



MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD