



Posem-ho en pràctica

Prova-ho!
Triar i comprar els aliments pot ser divertit.



Implica't-hi!
Participa en l'elaboració dels àpats familiars.

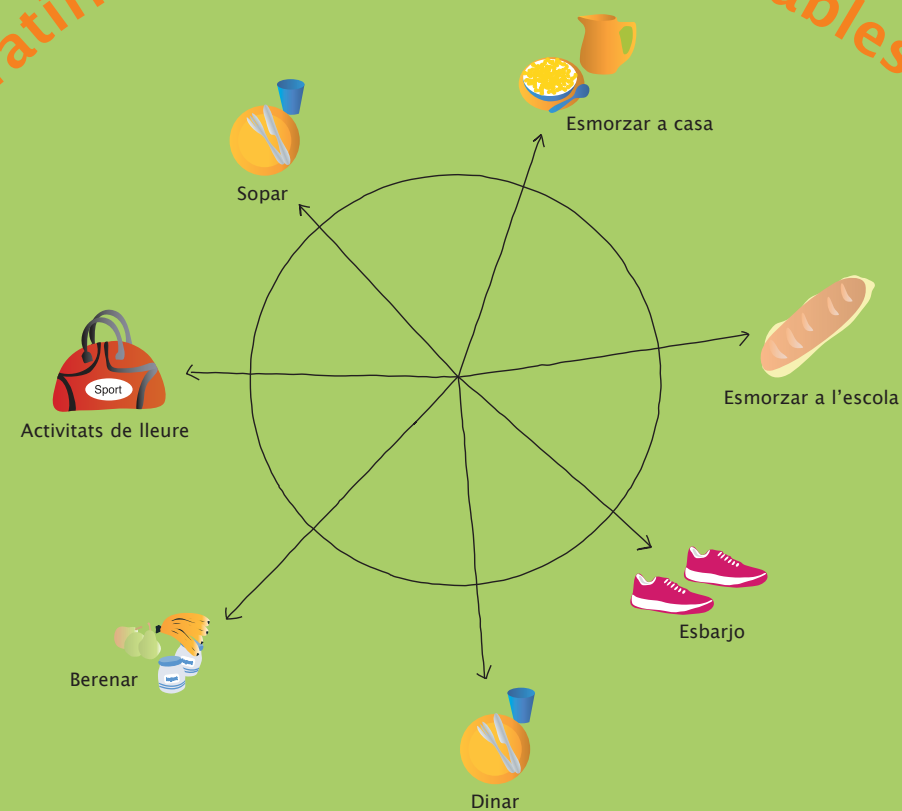


Tots els àpats són importants.
Fes-te'n responsable!

Fem que els àpats siguin

Tots junts participem en l'adquisició de bons hàbits

gratificants, atractius i saludables



Gaudeix del menjar mou-te i fes salut!



Les tradicions, la història i la cultura de cada país defineixen la seva manera de menjar i la seva identitat cultural. Mantinguem i potenciem els hàbits alimentaris de la Mediterrània!



Recordeu que a Catalunya hi ha un ventall d'aliments que tenen unes característiques i una qualitat diferencials pel lloc on s'han produït o elaborat: Arròs del Delta de l'Ebre, Avellana de Reus, Calçot de Valls, Clementines de les Terres de l'Ebre, Formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya, Llonganissa de Vic, Mantega de l'Alt Urgell i la Cerdanya, l'Oli de Les Garrigues, Oli de Siurana, Oli de la Terra Alta, Oli del Baix Ebre-Montsià, Patates de Prades, Pollastre i Capó del Prat, Poma de Girona, Torró d'Agramunt, Vedella dels Pirineus Catalans.



Cal potenciar

- la **fruita fresca** com a postres i com a complement d'esmorzars i berenars
- la **fruita seca**
- les **verdures i hortalisses**: com a 1r plat o com a guarnició en 2ns plats
- els **llegums**
- els **làctics**: llet, iogurts i formatges
- el **peix**
- el **pa** en els diferents àpats
- el consum d'**oli d'oliva verge**
- l'**aigua**

Cal reduir

- les llaminadures
- les begudes refrescants
- la brioixeria i la pastisseria
- les cremes de xocolata, les cremes i la mousse
- el consum freqüent de menjar ràpid
- el sedentarisme
- l'excés d'activitats de pantalla

Busca alternatives saludables



L'activitat física regular és un hàbit saludable

Tant l'alimentació com l'activitat física, són essencials en la prevenció de l'excés de pes

És important

1 La varietat d'aliments per aconseguir una alimentació completa:

- cal disposar d'aliments de tots els grups bàsics
- cal presentar-los i preparar-los de diferents formes

2 Un bon repartiment dels àpats al llarg del dia per ajudar a equilibrar l'alimentació i evitar llargues estones sense menjar

- el primer esmorzar
- l'esmorzar a l'escola
- el dinar
- el berenar
- el sopar

3 El primer esmorzar és l'àpat que inaugura el dia i et posa en marxa. És convenient la presència de làctics, cereals i fruita. La millor opció per al segon esmorzar és un entrepà!!