



Compte amb les meduses

No us banyeu ni toqueu cap medusa, encara que sembli morta. Fixeu-vos bé en les banderes que indiquen l'estat de la mar, ja que també avisen de la presència de meduses.



Protegeix-te del sol!

Posa't crema de protecció solar si no vols acabar socarrimat! El protector solar ha de ser especial per a nens i convé que el renoveu periòdicament, fins i tot si s'està molta estona a dins de l'aigua. És bo protegir-se el cap amb una gorra i el cos amb samarreta si teniu la pell molt blanca i sensible. Eviteu les hores més fortes de sol (entre les 12 i les 18h).



Protegeix-te de la calor!

Beveu molta aigua i sucus naturals (eviteu les begudes molt ensucrades ja que no us trauran la set). També us aportaran molta energia les fruites, les verdures, el gaspatxo, l'orxata...

Aliments refrescants per als infants

Fruites de temporada. Tallades a trossos, en macedònies amb suc o en llet o iogurt, resulten molt apetitoses perquè són dolces i tenen moltes vitamines i minerals. Com l'albercoc, el kiwi, el meló, la pera, el plàtan, la síndria.

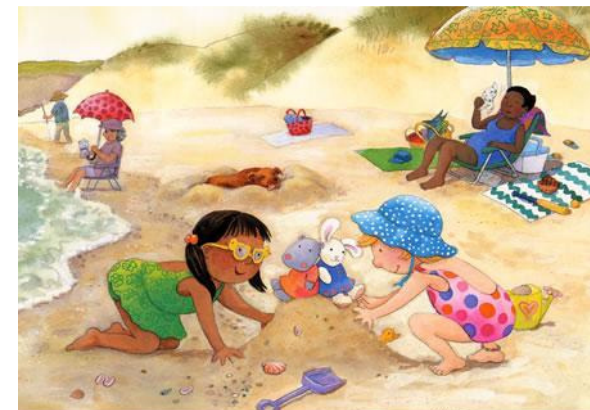
Verdures de temporada. En cremes fredes acompanyades amb formatge, en gaspatxo o salmorejo, són un primer plat complet i nutritiu tant per dinar com per sopar. Una altra alternativa són els "pisto" de verdura amb tomàquet, pebrot vermell amb ous o arròs, l'albergínia farcida...

Gelats i sorbets. Que siguin casolans amb combinació de fruita, llet, iogurt, sucus...

Sucs i batuts. Han de consumir-se en el moment perquè no perdin el seu contingut en vitamines i minerals.

Consells per alimentar als infants a l'estiu

- **Aprofita les fruites i verdures de temporada.** Font important de vitamines i minerals, riques en fibres i baixes en calories, eviten el restrenyiment i la obesitat.
- **Respecta els horaris també a l'estiu.** Tot i que és normal relaxar-se a les vacances, convé respectar l'horari de dinar i sopar perquè és una rutina molt important que ajuda a regular la gana dels infants. Evita que es facin els menjars amb presses i a diferents hores cada dia.
- **Comença el dia amb un bon esmorzar.** Inclou llet, cereals, sucus o fruita.
- **Evita els fregits.** Substitueix per planxa, guisats o bullits.
- **Respecta les digestions.** Depenent del tipus de dinar, s'ha de respectar un període de 1h i mitja abans de ficar-se a l'aigua. Un tall de digestió pot ocasionar dolor abdominal, nàusees, vòmits i pèrdua de coneixement.
- **Manté el berenar.** És fonamental a mitja tarda per no arribar a la nit amb molta gana i evitar baixades de glucosa, sobretot quan hi ha molta activitat física (entrepans acompanyats de llet, iogurt o sucus de fruita son bones alternatives).



Visca l'estiu!