

• MENJA-NOTÍCIES:  
UN TRIMESTRE  
MÉS!!

• TRUCS PER SER  
PERSONES ACTIVES

• ELS NOSTRES  
IOGURTS

• TRUCS PER REDUIR  
EL CONSUM DE  
PRODUCTES ULTRA-  
PROCESSATS.

• PETITS CANVIS PER  
MENJAR MILLOR.

• LA RECEPТА!!



## MENJA-NOTÍCIES:

### Un trimestre més!!

No us podeu imaginar la il·lusió que ens fa poder acomiadar aquest segon trimestre a través de la revista saludable!

Com recordareu el curs anterior a aquestes alçades vam haver de tancar massa ràpid les nostre rotatives i no es va publicar el segon número degut a la pandèmia. Tot i les dificultats que s'han donat i se segueixen donant, seguim treballant activament i amb l'esforç de

tots tirant endavant el servei de menjador, la revista, les activitats...

Esperem trobar-vos a tots i totes a la tornada amb més ganes de revista!

Que gaudiu de valent i amb responsabilitat aquests dies.



GRÀCIES i  
Bones vacances!

## Trucs per ser persones actives

### Recomanacions

- Feu almenys 30 minuts d'activitat física moderada, com a mínim 5 dies a la setmana. Per exemple: caminar a bon pas, treballar a l'hort o jardí, joc actiu amb infants, fer tasques domèstiques...
- Podeu fer 75 minuts d'activitat física intensa durant la setmana, o combinar activitat física moderada amb intensa. Per exemple: córrer, pujar escales, anar al gimnàs, saltar a corda...
- L'activitat física sempre ha d'anar acompanyada d'exercicis de força que impliquin tots els grups musculars. Almenys dos dies a la setmana.
- Reduiu el temps que passeu asseguts o sense moure-us.

SER POSITIU

FORMA PART D'UNA  
VIDA SALUDABLE!



tresmes  
ecoactiva  
www.tresmes.com

Ens pots trobar:  
C/ Josep Carner nº 18 Granollers.  
Telf: 93 879 60 58  
Facebook / Instagram  
Tresmes ecoactiva.

## ELS NOSTRES IOGURT

En aquest número de menja-notícies, us volem parlar en especial dels iogurts artesanals, de proximitat i tradicionals de les Delícies del Berguedà.

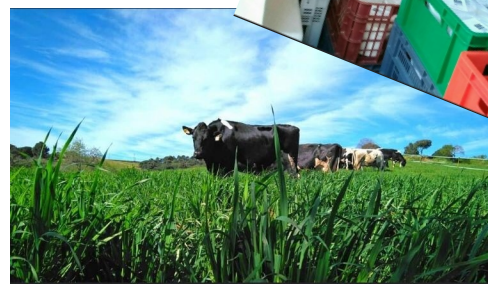
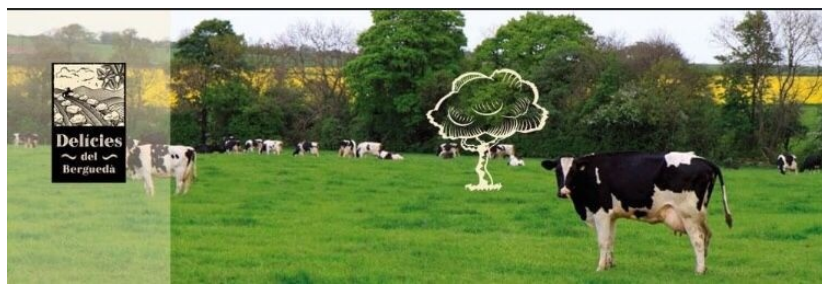
És una empresa d'inserció laboral gestionada per la fundació Horitzó que dóna suport als joves amb patologia dual i les seves famílies.



Forma part del programa de suport a la emprenedoria social de la Generalitat de Catalunya, és membre de la xarxa agro-social promoguda per la Fundació Catalunya - La Pedrera i es sòcia fundadora de la cooperativa 2147 mans.



Entreu al seu Facebook i descobriu tots els seus productes, notícies i novetats!!



## TRUCS PER REDUIR EL CONSUM D'ALIMENTS

### ULTRA-PROCESSATS

- No compreu de forma habitual aliments ultra-processats: brioxeria, galetes i cereals ensucrats, xocolates, patates xips, plats precuinats, sopes instantànies, etc.
- Eviteu oferir aquest aliments als nadons i infants petits. Estan descobrint els gustos dels aliments, i és bo que coneguin els gustos naturals.
- Retorneu a la compra dels aliments bàsics, frescos o mínimament processats: fruita fresca, verdures i hortalisses, llegums, pasta arròs i altres cereals integrals, peix...



## PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR



# Menys...

## Aliments ultra-processats



Els aliments ultra-processats són aquells als quals s'ha afegit sucre, greixos, sal, midons, etc., per tal de perllongar-ne la vida útil, canviar-ne la textura, donar-los-hi sabors més intensos o fer-los més atractius.

Solen tenir una llista molt llarga d'ingredients, amb molt poca o gens matèria primera bàsica (ous, llet, fruites, llegums...). A més, contenen substàncies i additius que, encara que són segurs, serveixen únicament per potenciar o modificar els gustos i els aspectes del producte.

Estan dissenyats per ser productes a punt per consumir, precuinats o que només s'ha-gin d'escalfar.

Normalment venen en envasos i embalatges molt atractius i es fan fortes campanyes de màrqueting (normalment dirigides a infants i adolescents).



### PER QUÈ?

El consum d'aliments ultra-processats es relaciona amb una pitjor qualitat de la dieta, ja que aquests aliments comporten una aportació elevada de sucres, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables.

### PER A QUI?

Reduir o evitar els aliments ultra-processats implica beneficis en la dieta i la salut de qual-sevol persona, encara que és especialment convenient protegir els infants del consum d'aquests aliments. Més enllà del poc valor nutricional, és convenient que no s'acostumin a un model de consum com el que comporten aquests aliments.

### QUANT, QUAN I COM?

Com menys, millor.

### SABIEU QUE...?

- Actualment, un terç de les calories que es prenen diàriament al nostre entorn, provenen d'aliments ultra-processats així com el 80% de tots els sucres afegits.
- La producció de productes ultra-processats requereix molts recursos i genera molts residus (embalatges, ampolles, llaunes...), en comparació als aliments frescos o mínimament processats.



# LA RECEPTA



## Truita de patates vegana amb farina de cigró

### PREPARACIÓ

La Petri i l'Anna formen l'equip de cuina de l'escola Bellavista Joan Camps i aquest mes de febrer ens van ensenyar a fer una recepta ben bona, TRUITA DE PATATES VEGANA AMB FARINA DE CIGRÓ!

#### Ingredients:

Patates

Ceba

Llorer

farina de cigró

Sal

Cúrcuma



#### Procediment

- 1 Sofregim la ceba.
- 2 Fregim les patates.
- 3 Preparem la barreja de farina de cigró i aigua (una part d'aigua i una part de farina de cigró).
- 4 Afegim una cullerada de vinagre de poma, sal i una mica de cúrcuma (aquesta li donarà el color a la truita).
- 5 Seguidament triturem tota la barreja.
- 6 Barregem tot perquè quedi ben integrat (la farina de cigró, les patates i la ceba).
- 7 Preparem una safata i aboquem tota la barreja (l'ideal és que el líquid quedi ben integrat amb la resta d'aliments i no quedi líquid sobrant).
- 8 Posem el forn a uns 180·C uns 25-30 minuts (depenent de cada forn).

I voilà! Truita vegana preparada per menjar!!

**BON PROFIT!!!**

