

## CONSELL 1 – ALIMENTA'T DE FORMA VARIADA

---

### EL PLAT SALUDABLE HAURIA DE SER EL SEGÜENT:

#### Mig plat de fruites i verdures

**Del mig plat, tres quarts per a les verdures i un quart per a les fruites.** Es tracta de donar color al plat i cada color significa que aquest aliment té unes característiques concretes, per això, quan més variats siguin els plats, més nutrients obtindrem

#### Cereals sí, però integrals

Un quart es dedicarà l'arròs, el pa i altres cereals, que continuen sent una part fonamental de la dieta. Consumir **preferiblement en la versió integral**

#### Proteïnes saludables

Un quart es destinarà a les proteïnes saludables, reduir les grasses saturades, carns vermelles i processades (embotits)... Millor el peix i les aus. **No oblidar els llegums que també són una gran font de proteïnes**

## CONSELL 2 – UN ESMORZAR SALUDABLE

---

### FER QUE SIGUI LA MILLOR MANERA DE COMENÇAR EL DIA:

Per fomentar un hàbit adequat per esmorzar és important dedicar temps i atenció... hi hauríem de dedicar al menys 15 minuts... amb tranquil·litat, asseguts a taula i si és possible, pares i fills junts (els pares són els models a seguir).

### Presentació

Escull aliments saludables i que agradin als teus fills, cuida l'aspecte i la presentació dels aliments. Si tens recipients divertits, fer-los servir per l'esmorzar... així resultarà més atractiu per menjar.

### Premiar

S'ha de premiar les bones conductes, i principalment les que suposin un esforç. És suficient mostrar entusiasme i alegria, una mostra d'afecte quan mengen la llet amb cereals...

Si el nen/a es resisteix a prendre aliments més saludables, s'ha de ser persistent i no cedir davant les primeres negatives a menjar-los. Evitar els càstigs continuats, ja que les actituds responen millor a estímuls positius i malament als negatius.

### Exemples d'esmorzars saludables

L'esmorzar ideal estaria compost per làctics, hidrats de carboni i fruita:

Un got de llet, iogurt o iogurt líquid

Galetes, cereals, pa, coca i/o magdalenes fetes a casa, fruita seca

Oli d'oliva, mantega o margarina

Una peça de fruita o un got de suc (fet a casa)

Entrepà o sandvitx, torrada, mantega i melmelada

Pa amb tomata, gall d'indi i formatge

Mel

## CONSELL 3 – MENJA CINC ÀPATS DIARIS

---

### PER QUÈ CINC ÀPATS AL DIA?

És recomanable fer aquesta quantitat d'àpats diaris perquè d'aquesta manera es distribueix la quantitat energètica durant tot el dia, i així evitem:

- Passar masses hores sense menjar
- Menjar fora d'hores picant (segurament aliments poc saludables)
- Les digestions seran més lleugeres.

Quan passem moltes hores sense menjar, la sensació de gana és més gran i tendim a ingerir aliments més calòrics, menys saludables i que ens omplen més ràpidament.

### Establir un horari regular per fer el àpats

Hem d'ensenyar als nens i nenes a fer cada àpat a unes hores estipulades i a no menjar fora de l'horari establert. Aquestes rutines fomentaran l'autocontrol de manera que els nostres fills aprendran a que el seu apetit estigui regulat per l'horari dels àpats.

Si mengem fora de les hores ja marcades, sol aparèixer el picar... aliments hipercalòrics i de sabor intens. Això porta a que es descontrolï l'apetit i es perdi el gust pels aliments més adequats i habituals.

### Què mengem a cada àpat

**Esmorzar a casa:** una combinació de làctic, hidrat de carboni i fruita

**Esmorzar a l'escola:** fruita, fruita seca o un entrepà petit

**Dinar:** seria l'àpat que fem més complert i de més quantitat

**Berenar:** fruita, fruita seca, iogurt amb cereals, entrepà... (però que no sigui el mateix de l'esmorzar a l'escola)

**Sopar:** ha de ser suau no massa quantitat, que després no fem cap activitat i anem a dormir

## CONSELL 4 – LES FRUITES I LES VERDURES

---

### MÉS FRUITA I VERDURA... PERÒ COM?

Poc a poc es va perdent l'hàbit de menjar fruita i verdura cada dia... però és un error, ja que fer-ho diàriament suposa grans beneficis per a la salut i un subministrament necessari de vitamines, minerals i fibra.

Si des de petits els nens acostumen el paladar a diferents sabors, és més probable que més tard, consumeixen aliments variats.

Es recomana consumir 3 o més peces de fruita i 2 o més porcions de verdura (preferiblement fresca i variada) al dia.

Hem de fer més atractiu el consum de fruita i verdura:

- Els pares, actuar com a exemple
- La presentació, de manera entri molt bé per la vista
- Netejar-la, tallar-la i col·locar-la de forma divertida
- Diferents formats: fresca, en puré, tallada, al forn, fregida...

### Les fruites

- o Oferir fruites de diferents colors
- o Portar com esmorzar a l'escola i/o per berenar fruites diferents
- o Fer postres divertits tallant la fruita de manera diferent
- o Afegir fruita a les postres que hem fet a casa (coques, magdalenes, flams...)

### Les verdures

- o Acompanyament perfecte de la carn o el peix
- o Es preparen amb altres aliments més saborosos com la cansalada, pinyons, ou...
- o Oferir verdures de diferents colors
- o Incloure a tots els àpats una porció de verdura (com a entrant, acompanyament del plat principal, l'amanida...)
- o Posar-la com a ingredient del plat de pasta, d'arròs, de la pizza, del guisat...

## CONSELL 5 – LES LLAMINADURES I LA BRIOIXERIA INDUSTRIAL

---

### PER QUÈ HEM DE VIGILAR EL SEU CONSUM?

Perquè tenen un alt contingut de sucre afegit, molts greixos no saludables i productes químics.

- **ELS SUCRES:** són carbohidrats i constitueixen una font d'energia bàsica per l'organisme. Els aliments poden contenir sucre perquè:

1. **El contenen de forma natural** (llet, fruita...) i aporten altres nutrients beneficiosos per a la nostra salut.
2. **Se'ls hi afegeix durant el procés d'elaboració** (pastissos, brioixeria, refrescs, laminadures...) i proporciona una gran quantitat de calories a la nostra dieta però poca quantitat de vitamines o minerals. Per això s'aconsella NO ABUSAR d'aquests tipus d'aliments.

CONSUMIR QUANTITATS IMPORTANTES pot contribuir a l'aparició de sobrepès i obesitat, i per tant, el risc de patir càncer.

- **GREIXOS NO SALUDABLES (grasses saturades i grasses trans):** són les que a temperatura ambient estan en estat sòlid. El seu consum s'associa a un increment del colesterol "dolent" i a un major risc de patir malalties cardiovasculars i determinats càncers.

1. Les grasses saturades solen ser d'origen animal i les trobem a la carn vermella, mantega, formatges i llet.
2. Les grasses trans les trobem a la margarina, el menjar precuinat (aliments preparats per fregir), snacks, brioixeria industrial...

Per tant...

### **Les lllaminadures i la brioixeria industrial**

- Només de tant en tant!
- Només aporten calories, engreixen i no va bé per a la salut
- Et fan perdre la gana quan les menges entre hores
- Provoquen càries

### **L'alternativa saludable: LA FRUITA I LA FRUITA SECA**

- Ens agrada a tothom
- És fàcil de menjar
- Ens entra per la vista
- Sabors i textures variades
- La fruita ens hidrata, conté fibra, vitamines i no porta greixos
- La fruita seca és rica en greixos insaturats (saludables)