Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació
ESCOLA PAU BOADA

TOT ANIRÀ BÉ!

Famílies,

Avui us volem parlar sobre la importància de mantenir unes **pautes d'alimentació saludables** durant el confinament.

Els Consells que ens donen des del Departament de Salut són:

- ✓ Potenciar el consum de **fruita fresca, verdura del temps i llegums** i evitar el consum d'aliments rics en sucre.

- ✓ Recordar que la millor beguda és **l'aigua.**
- ✓ Intentar fer els **àpats en família**, és una bona oportunitat per ensenyar als infants la importància de l'alimentació saludable.

  Podem començar per treballar la planificació dels menús setmanals, escrivint seguidament la llista de la compra perquè un dels adults vagi a comprar (quan es necessiti i seguint les pautes de seguretat).

  Per exemple, us podeu fer una plantilla com la següent i emplenar junts a casa:

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Llista de la compra
Esmorzar								
Mig matí								
Dinar								
Berenar								
Sopar								

La Fundació Alícia i FAROS Sant Joan de Déu col·laboren des de fa anys per a la promoció d'hàbits saludables i **posen a la vostra disposició una sèrie de receptes i vídeos per a realitzar en família.**

Us deixem l'enllaç:
https://faros.hsjdbcn.org/ca/recomendacion/durant-confinament-poseu-vos-davantal-cuinar

Esperem que us sigui de gran utilitat i gaudiu cuinant en família!