

SABIES QUE...

Les verdures, a més de proporcionar-te molts nutrients, tenen un aportament calòric baix, i, per tant, pots menjar-ne totes les que vulguis.

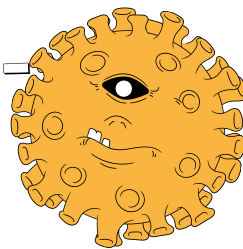
Les fruites t'aporten sucres, però en tenen menys que les galetes, els donuts..., i s'absorbeixen més lentament. A més, contenen molta fibra i per això són més saciants.

Les patates, els moniatos i els altres tubercles són una bona alternativa a la pasta i l'arròs blanc. Són més saciants i baixos en calories. Si has de menjar pa, que sigui integral.

A part de a la carn, trobem proteïnes en productes com la soja, el tofu, el seità o els pèsols. També als llegums (cigrons, mongetes, llenties, etc.). No mengis carn cada dia, i prioritza les carns blanques (pollastre, porc, conill, gall dindi...).

Els greixos tenen moltes funcions al cos, **NO ELS REBUTGIS!** Aconsellem que les fonts principals siguin l'oli d'oliva verge extra, els fruits secs (nous, ametlles, anacards...), verdures com l'alvocat, i el peix blau (tonyina, salmó...). **EVITA** greixos de brioixeria, mantegues, patates de bossa, etc.

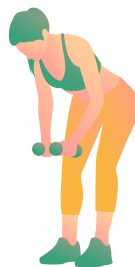
EN TEMPS DE COVID-19...



BALLA AMB LA FAMILIA I/O AMICS



FES EXERCICIS DE FORÇA I DE MOBILITAT



REALITZA ACTIVITATS DIRIGIDES ONLINE



JUGA A JOCS DE LA CONSOLA ACTIUS



...MOU-TE I GUIDA'T!

CONTACTE

Institut Pedraforca
C/ Enginyer Moncunill, 2
08905 L'Hospitalet de Llobregat
93 449 47 14

I TU, ET CREUS *healthy?*



EDICIÓ COVID-19

COMPROVA-HO!

ESTÀS PREPARAT PER OBRIR ELS ULLS...?

UNA IMATGE VAL MÉS QUE MIL PARAULES...

QUANTITAT DE SUCRE MÀXIMA AL DIA → 25 G
(6 TERROSSOS !)



ENCARA SEGUEIXES PENSANT QUE NO ET PASSES DELS 6 TERROSSOS AL DIA?

QUANT MENYS INGERIM → MÉS BENEFICIS



+ EXEMPLES A sinazucar.org

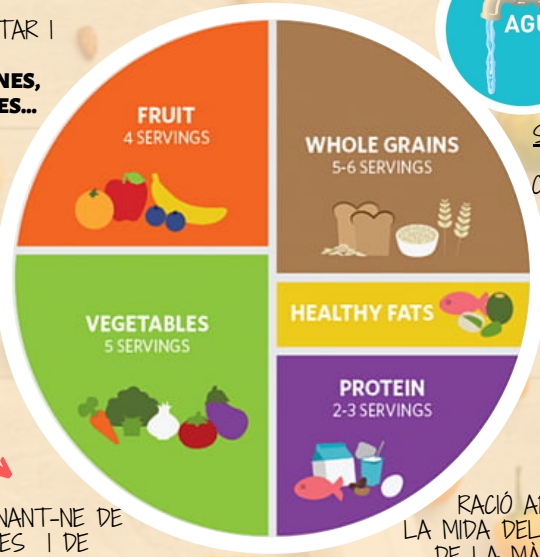


EL TEU PLAT

1,5 L D'AIGUA AL DIA



FRUITES FÀCILS D'EMPORTAR I PELAR
COM MANDARINES, PLÀTANS, POMES...



5 AL DIA! NO TE N'OBLIDIS!

ALTERNANT-NE DE CRUES I DE CUINADES.

RACIÓ SEGONS LA NOSTRA ACTIVITAT FÍSICA
CEREAIS INTEGRALS O TUBERCLES

RACIÓ DIÀRIA DE FRUITS SECS: UN GRAPAT AMB LA MÀ TANCADA

RACIÓ APROX: LA MIDA DEL PALMELL DE LA MÀ SENSE COMPTAR ELS DITS.

Què puc esmorzar/berenar (1) a casa i a l'escola (2)?

logurt amb llavors i fruita seca o fresca trossejada (1) (2)
Cafè amb llet/beguda vegetal o te (1)

Bol de llet/beguda vegetal amb avena i fruits secs o flocs de blat de moro sense sucre
Pics integrals + hummus + fruita (1) (2)
Peça de fruita amb dues unces de xocolata+70 (1) (2)

logurt natural amb cacau en pols 100% i un grapat de fruits secs (1) (2)
Batut de fruita fresca amb llet o beguda vegetal (1) (2)
logurt amb canyella, una peça de fruita i dues unces de xocolata +85% (1) (2)

Entrepà de truita (1) (2)
Tetrabrik de llet o beguda vegetal + fruits secs + 1 fruita (1) (2)

Porridge de civada (llet o beguda vegetal al foc amb flocs d'avena i cacau/canyella... Calentet i cap a dins!) (1) (2)
Torrada integral o entrepà amb hummus o guacamole + pipes de carabassa (1) (2)

I amb els amics?

Pipes de gira-sol, de carabassa, o fruits secs... (torrats o naturals)
Crispetes fetes a casa. Afegeix-hi canyella, cacau

Galetes fetes a casa amb civada i plàtan (1) (2)
Bastonets integrals amb hummus i guacamole

Sorprèn-los!

EN TEMPS DE COVID-19

TENDIM A FER MÉS INGESTES POC SALUDABLES I MOLT ENERGETIQUES
(*LOS PICOTEOS*)

PRODUINT QUE GUANYEM + ENERGIA DE LA QUE GASTEM I PER TANT, AUGMENTEM DE PES
+ INGESTA - MOBILITAT = + PES
+ INGESTA + MOBILITAT = PES
- INGESTA + MOBILITAT = -PES

ET DONEM ALGUNS EXEMPLES DE:
CONSELLS D'ACTIVITAT FÍSICA (DARRERE EL FULL)
BERENARS I ESMORÇARS SALUDABLES