

+ Activitat física diària

+ Aigua

CONSUM DIARI

SETMANAL

OCASIONAL

+ Aigua

+ Activitat física diària

+ Aigua

Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació

Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats

Piràmide de l'alimentació saludable

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

Plus Integral per a la promoció de la salut millorant l'activitat física i l'alimentació saludable

<http://canalsalut.gencat.cat>

061 CatSalut Respon

Jornades d'hàbits saludables per a famílies

OLESA DE MONTSERRAT

Dissabte, 7 d'octubre de 2017
de les 10 a les 13.30 h, a la plaça Catalunya

Tastets d'aliments saludables i activitats esportives durant tot el matí



Horari de les activitats esportives

10.00 - 10.40 h aeròbic

11.00 - 11.40 h ioga

12.00 - 12.40 h taitxí

13.00 - 13.30 h hit training

Programa finançat pel Ministeri d'Educació, Cultura i Esports



MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament



XARXA SOCIOEDUCATIVA i FAMILIAR



Daniel Blanxart

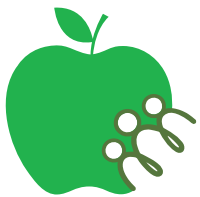
Activitats i tallers d'hàbits saludables durant tota la setmana a l'Escola Mare de Déu de Montserrat i a l'Institut Daniel Blanxart i Pedrals

Ajuntament d'Olesa de Montserrat

éssalut és esport és educació

Ajuntament d'Olesa de Montserrat

éssalut és esport és educació



Jornades d'hàbits saludables per a famílies

HÀBITS SALUDABLES: ALIMENTACIÓ I EXERCICI FÍSIC

Alimentar-se és imprescindible per viure i si ho fem de manera saludable gaudirem de bona salut. L'alimentació s'ha d'adaptar a cada etapa de la vida. L'edat, el sexe, l'estructura corporal, el grau d'activitat física determinen diferents necessitats nutricionals i energètiques, que s'han de cobrir amb una alimentació saludable.

L'exercici físic practicat d'una forma correcta i adequada ajuda al manteniment i a la millora de la nostra salut física i mental. La pràctica regular d'exercici físic ha esdevingut un dels objectius principals dels plans de salut a causa de la seva relació amb la prevenció de nombroses malalties. La infància i l'adolescència són moments claus per iniciar l'hàbit de l'exercici físic, tot i que mai és tard per començar a fer esport.

CONSELLS BÀSICS PER A UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE*

→ Cada dia has de menjar aliments de tots els grups:

- Pa, pasta, arròs, cereals, patates
- Fruïtes, hortalisses, oli d'oliva
- Llet, iogurt, formatge
- Llegums, peix, ous, carn

→ De quina manera els has de menjar?

DIÀRIAMENT:

- Farinacis (pa, pasta, arròs, patata): 4-6 racions/dia
- Fruïtes fresques: 3 racions/dia
- Hortalisses i verdures: 2 racions/dia
- Oli d'oliva: 3-6 racions/dia
- Làctics (llet, iogurt, formatge): 2-3 racions/dia

SETMANALMENT:

- Carn magra: 3-4 racions/setmana
- Peix: 3-4 racions/setmana
- Ous: 3-4 racions/setmana
- Llegums: 2-4 racions/setmana
- Fruïta seca: 3-7 racions/setmana

OCASIONALMENT:

Pel seu contingut de sucre, sal i greixos saturats, es recomana reduir el consum de: begudes ensucrades, suc, embotits i carns grasses, patates xips i altres snacks fregits i salats, llaminadures, brioixeria, galetes, mantega, etc.

→ Saps què fa cada aliment?



Grasses/Greixos:

T'aporten calories i energia



Làctis i proteïnes:

enforteixen els ossos



Vitamines i minerals:

et protegeixen i reforcen el sistema immunològic



Hidrats de carboni i fibra:

t'aporten energia i afavoreixen el desenvolupament dels teus músculs

→ Fes cinc àpats al dia

→ Beu molta aigua: 1 o 2 litres al dia

→ Evita pesar molt més o molt menys del que et correspon. Per això has d'intentar equilibrar les calories que rep el teu cos.

→ Fes exercici cada dia

→ Manté/manten una bona higiene: renta't/ renta't les mans, els utensilis/ estris i els aliments abans de cuinar, i després de menjar les renta't/ renta't les dents!

RECORDA:

- No hi ha aliments bons ni dolents, sinó hàbits inadequats
- A més de seguir aquests consells, és important que gaudeixis del menjar en companyia de la família i les amistats.

* Mireu la piràmide de l'alimentació saludable del dors del díptic.