



Exposició

Menja bé, tu hi guanyes!

Exposició itinerant organitzada per la Diputació de Barcelona amb l'objectiu de promoure hàbits alimentaris saludables entre nens i nenes de 8 a 12 anys

Coordinació i edició
Gabinet de Premsa i Comunicació de la Diputació de Barcelona

Coordinació tècnica
Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona

Disseny gràfic i audiovisuals
DVA associats

Disseny expositiu i producció
Maud Gran Format



Diputació
Barcelona

Menja bé, tu hi guanyes!

Menjar bé és clau per viure millor,
més anys i de forma saludable.
Una bona alimentació et pot fer
més alegre, més intel·ligent,
amb més ganes de tot
i més guapo... o guapa!

Tu ets el protagonista.

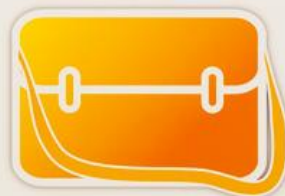
Ep, com estàs?

Tens bona salut?

Et sents amb
força i energia?

De bon humor
i amb bon aspecte

i intel·ligent...?



Com triar i combinar bé els aliments

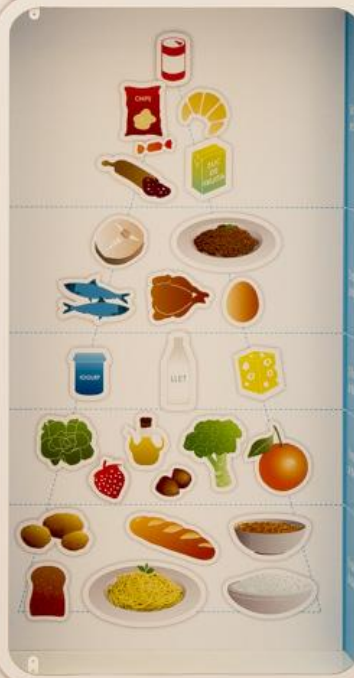
Els nutrients que hi ha en els aliments satisfan les necessitats del nostre cos i ens permeten realitzar les diverses funcions vitals.



Funcions	Aliments
 Constructores Creixement i renovació de: músculs, ossos, dents...	Llegums, carn, peix, ous, llet...
 Reguladores Funcionament dels òrgans	Fruites, verdures, fruita seca, oli d'oliva...
 Energètiques Saltar, córrer, estudiar...	Cereals i els seus derivats, patates, llegums...

Com triar i combinar bé els aliments

Els nutrients que hi ha en els aliments satisfan les necessitats del nostre cos i ens permeten realitzar les diverses funcions vitals.



La piràmide de l'alimentació

- Menjar la freqüència amb què hem de prendre cada grup d'aliments.
 - Escollir la font dels aliments en l'origen.
- L'alimentació ha de ser variada i equilibrada perquè el cos obtingui tots els nutrients que necessita.

L'aigua

- És l'element més abundant del cos i el més important.
- És un regulador imprescindible. És essencial per a les reaccions i per a la vida de tots.
- És de beure entre el 10 i 15 gots d'aigua després de la calor i en la sequera.
- No s'ha de prendre líquid, sucs, aigua ni alcohol.



Renta bé els aliments, renta't les mans i les dents!

Per evitar d'agafar malalties hem de tenir cura de la nostra higiene personal i també cal netejar els aliments crus.



Renta els aliments crus.





Sopar



Refrigeri



Berenar



Dinar

Recorda, 5 àpats al dia



Refrigeri

T'alimentes de forma saludable?

Aprèn a combinar els diferents tipus d'aliments fent **menús variats**, gens avorrits i que ajudin el teu cos a créixer i a mantenir-se sa.



Mou-te, corre, salta i recarrega energies

L'exercici físic i el descans són també necessaris per viure de forma saludable.

Per sentir-te en forma cal que facis exercici. Hi ha moltes maneres de fer-ne: **camina, corre, salta, practica esports, neda, patina, balla...**

Descansar és tant important com fer exercici físic!

