



Consell nutricional

FEBRER 2017



Alimentació saludable

Els hàbits alimentaris s'adquireixen principalment a casa: els nens observen la nostra forma de menjar, els aliments que mengem, els que comprem, com cuinem, i així de forma progressiva s'acostumen als nostres hàbits. Per això és important:

- Realitzar un esmorzar adequat: s'aconsella consumir làctics, cereals i fruita fresca
- Acostumar-los a beure aigua com a beguda principal, en lloc de suc artificial i refrescos que contenen molt sucre
- Realitzar algun dels àpats en família, sense distraccions i sense presses. Quan un dels àpats es fa fora de casa, evitar els restaurants de menjar ràpid

- Reducir el consum de sal, evitant els productes envasats i snacks com patates, pipes...
- Moderar el consum de carn (especialment, embotits i carns processades), i augmentar el consum de peix
- Promoure el consum de fruites i verdures, 5 racions al dia
- Evitar l'abús de dolços (només ocasionalment) i picar entre hores
- Es convenient realitzar 4 o 5 àpats al dia: esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar
- Cal estimular-los a que portin una vida activa i dedicar part del seu temps lliure a fer algun esport