

TRIPES

PER SER UN INFANT SALUDABLE!

Menja molta varietat d'aliments,
i evita la brioixeria i les llaminadures.

+

Beu aigua i llet, i evita
les begudes refrescants.

+

Practica les teves activitats esportives
favorites i anima't a provar-ne d'altres
perquè pot ser que t'agradin.

+

Redueix el temps que dediques a mirar la TV,
jugar a videojocs o navegar per internet.

+

Dedica una estona a relaxar-te
abans d'anar a dormir i acostuma't
a fer-ho sempre a la mateixa hora,
perquè descansar és important.

INFANTS SALUDABLES

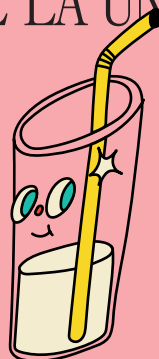


ALIMENTACIÓ SALUDABLE

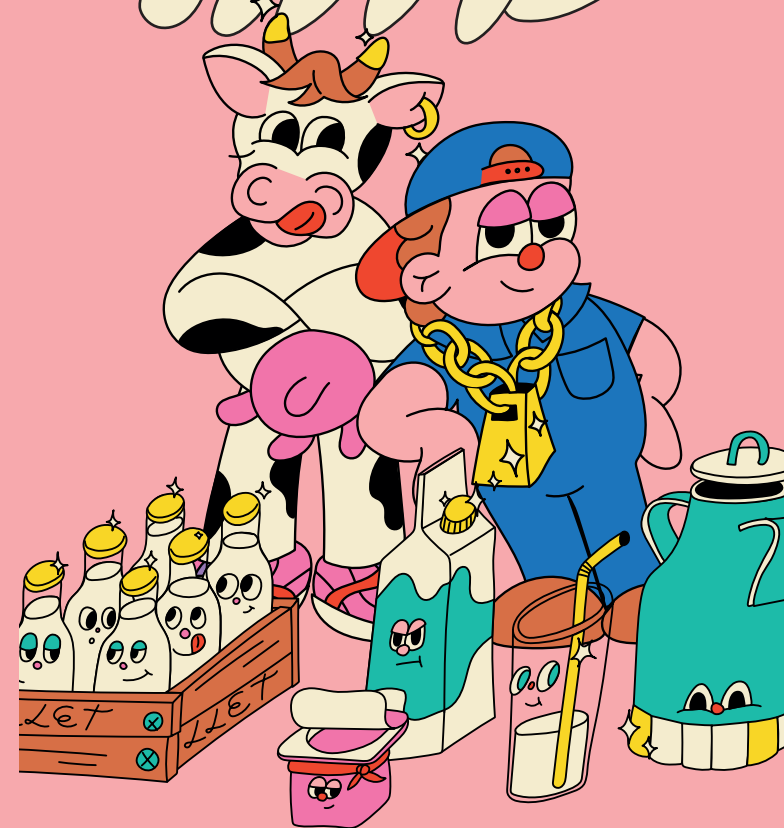
+

ACTIVITAT FÍSICA

PROGRAMA ESCOLAR DE LLET I PRODUCTES LÀCTICS DE LA UNIÓ EUROPEA, AMB EL FINANÇAMENT DE LA UNIÓ.



MENJA AMB BON RITME



BEURE LLET CADA DIA ENS AJUDA A SEGUIR EL RITME.

Per a més informació, podeu consultar el web:
www.gencat.cat

El nostre centre educatiu participa en el Programa Escolar de Llet
i Productes Làctics de la Unió Europea, amb ajuda econòmica de la Unió.



Fem-ho/
BE TOTES
POSSIBLE



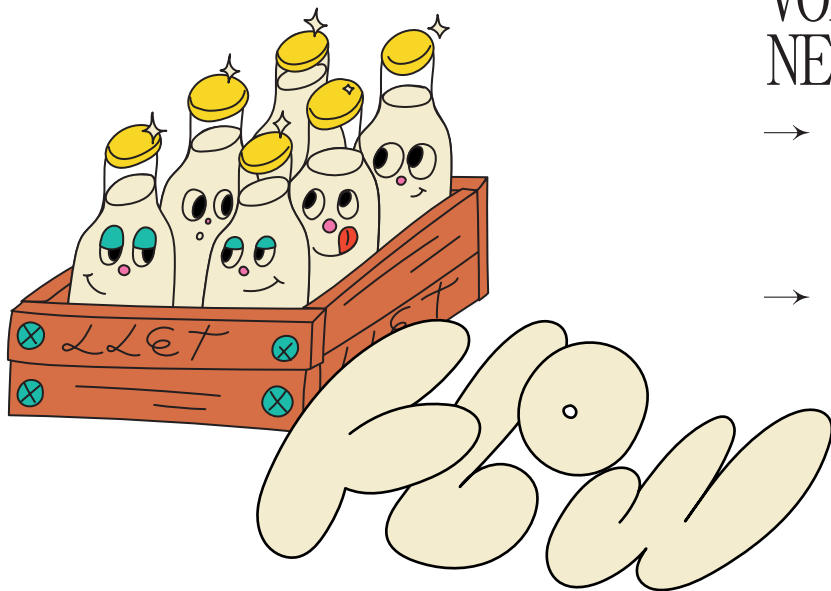
Fem-ho/
BE TOTES
POSSIBLE



MENJA AMB BON RITME

PERSEGUEIX:

Augmentar la sensibilització per una bona alimentació i la transmissió de conductes d'hàbits saludables a través de la distribució gratuïta de llet sencera UHT a l'alumnat de 3 a 12 anys.



És una iniciativa de la Unió Europea que a casa nostra es fa efectiva mitjançant una acció coordinada del Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural, el de Salut i el d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.

CONSISTEIX EN:

- Oferir **llet gratuïta** en els esmorzars i/o berenars dins del centre escolar.
- Donar a conèixer el paper de la llet com a **aliment important** (o de consum diari) dins d'una **alimentació variada i saludable**, i de les seves **propietats nutricionals**.
- Implicar a tota la comunitat educativa (alumnat, docents i famílies) perquè els **hàbits alimentaris adquirits en la infància són decisius en el comportament alimentari en l'edat adulta**.

VOLEM QUE ELS NENS I LES NENES:

- **Siguin protagonistes de l'aprenentatge dels hàbits alimentaris saludables** i en prenguin consciència a través del consum de la llet.
- **Adquireixin comportaments alimentaris saludables** i incorporin el "saber fer" pel que fa a la seva alimentació.



LA LLET: QUE HAS DE SABER?

- És un aliment que forma part del consum diari d'aliments saludables perquè es una bona **font de proteïnes, calci, vitamines i minerals**.
- El consum de lactis (llet, iogurt i formatges) recomanable és de **1-2 racions/dia**.
- Una ració de llet equival a un **got de llet de 200 ml**.
- Per tal que la llet i en general els làctics, no siguin una font de sucres afegits és important no endolcir-la amb sucres ni xocolata en pols. La llet ja conté en la seva composició sucre (lactosa), per això ja és dolça.

