

TRUCS 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.



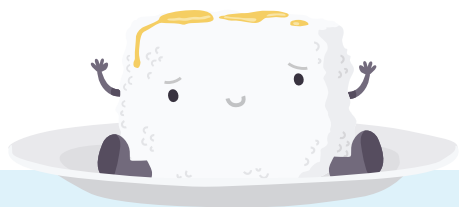
Practica les teves activitats esportives favorites i anima't a provar-ne d'altres perquè pot ser que t'agradin.



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



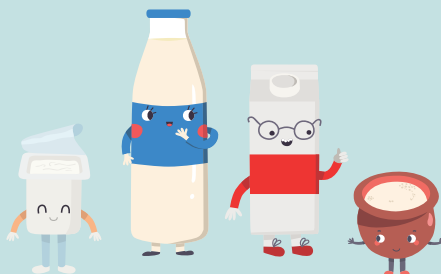
Dedica una estona a relaxar-te abans d'anar a dormir i acostuma't a fer-ho sempre a la mateixa hora, perquè descansar és important.



INFANTS SALUDABLES



ALIMENTACIÓ SALUDABLE
+ ACTIVITAT FÍSICA



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

PROGRAMA DE CONSUM DE LLET A LES ESCOLES DE LA UNIÓ EUROPEA



El nostre centre participa en el Pla de consum de llet a les escoles amb l'ajuda financera de la Unió Europea i la Generalitat de Catalunya.



 **Generalitat
de Catalunya**

A L'ESCOLA, TENS AMICS INSUBSTITUÏBLES

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 0 a 12 anys.



És una iniciativa de la Unió Europea que a casa nostra es fa efectiva mitjançant una acció coordinada dels departaments d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació, de Salut i 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 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**. Per això s'organitzaran xerrades de difusió en els centres educatius.

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" sobre la seva alimentació.



LA LLET: QUÈ N'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, iogurts i formatges) recomanable és de **2-3 racions/dia**.
- Una ració de llet equival a un **got de llet de 200 ml**.
- Perquè la llet i, en general, els lactis 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.



agricultura.gencat.cat/fruitalletescoles

canalsalut.gencat.cat/fruita

familiaiescola.gencat.cat/ca