



Tots al WhatsApp

“Hàbits alimentaris”

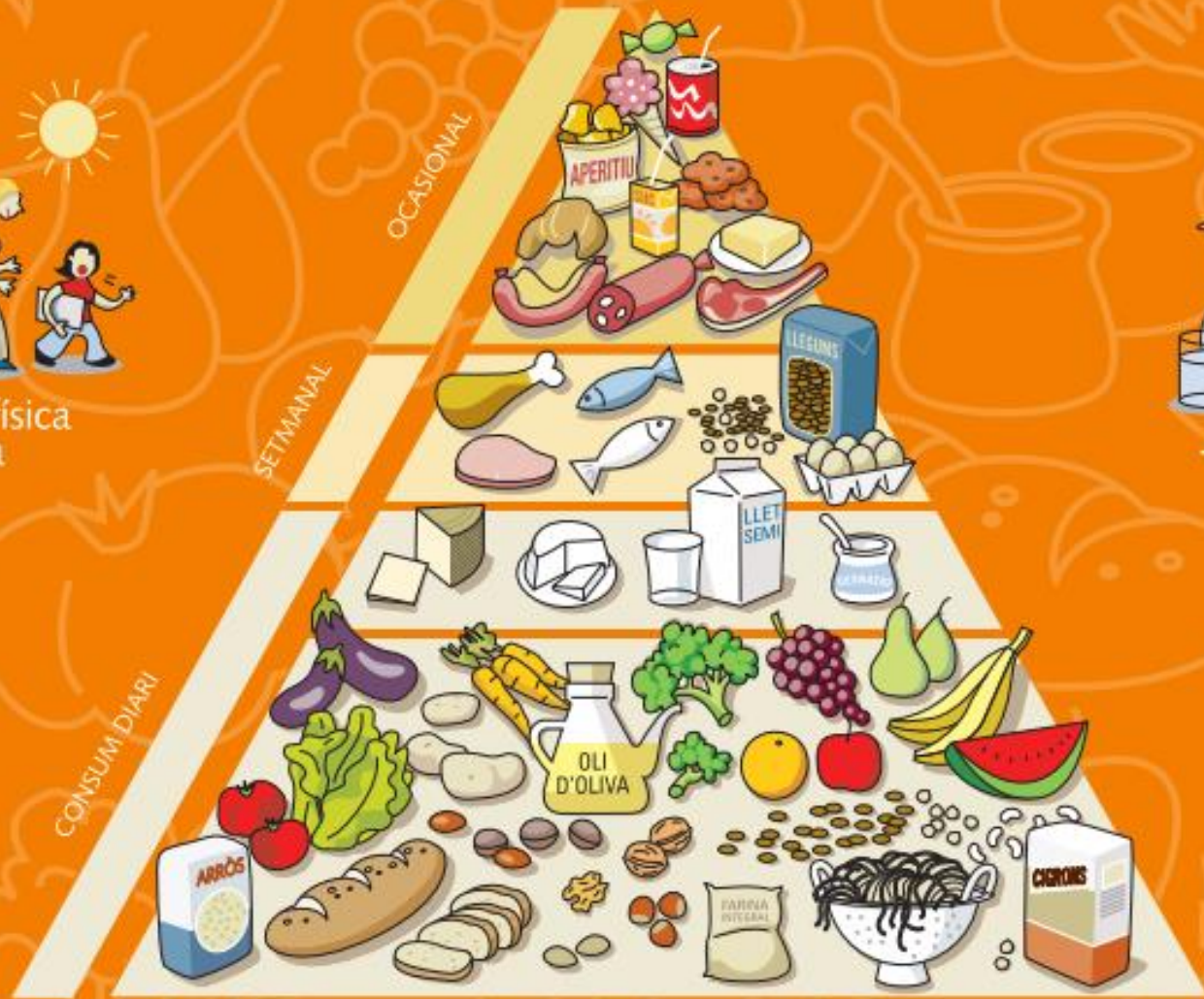
Quin aliment us ha sorprès més d'altres cultures?

Quin aliment us ha sorprès més de la cultura catalana?





+ 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

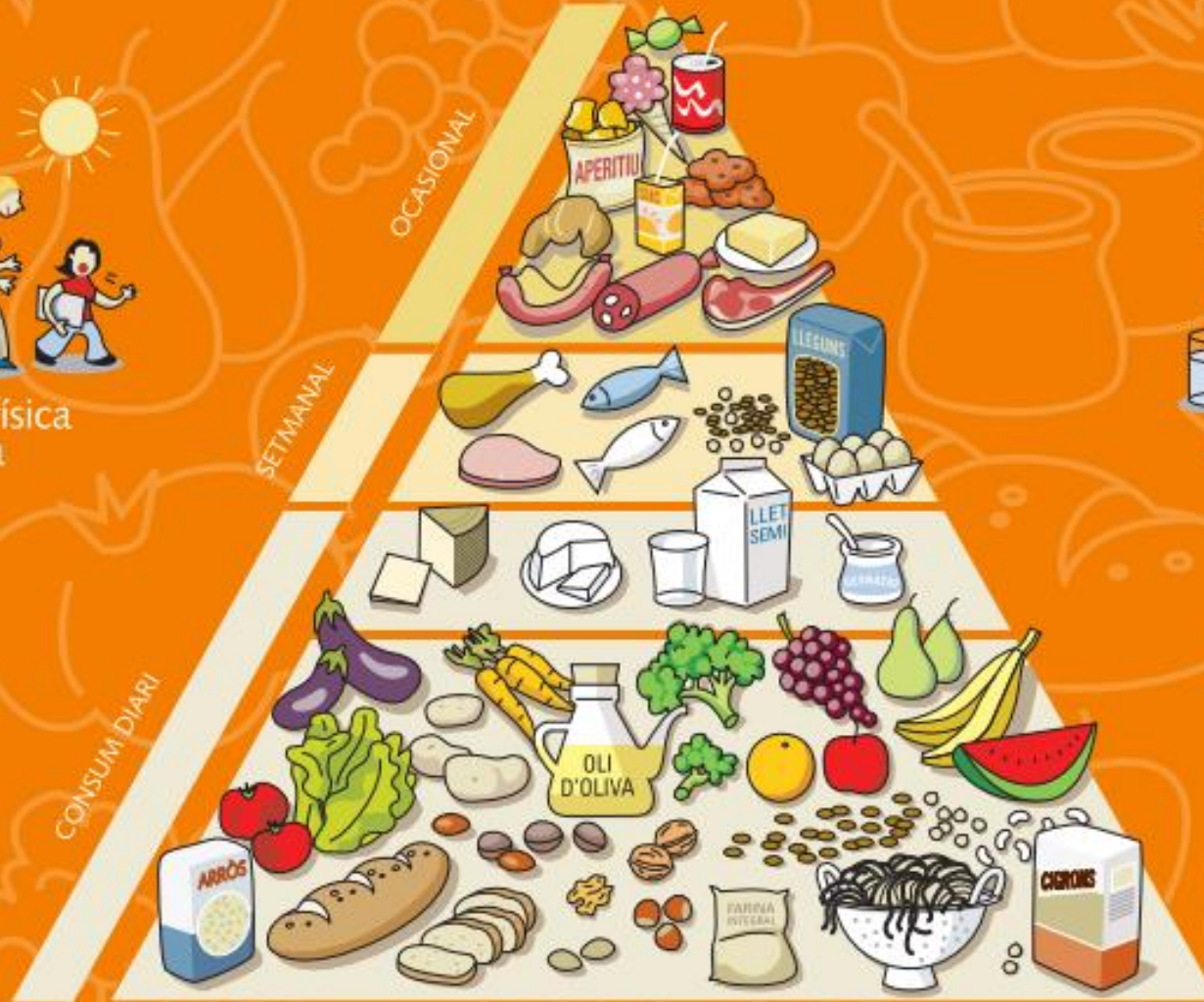


中国居民平衡膳食宝塔 (2016)





+ 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



ESQUEMA DE L'ALIMENTACIÓ



- **ESMORZAR** necessari per començar el dia amb energia
- **MIG MATÍ** fonamental per rendir bé
- **DINAR** complet
- **BERENAR** important per evitar moltes hores en dejú
- **SOPAR** aviat i lleuger per afavorir un bon descans

Anar a dormir sobre les 20h per tenir un son suficient i poder recuperar forces per l'endemà.



REGISTRE INGESTA

	DIA 1	DIA 2	ALTERNATIVES	ALTERNATIVES
ESMORZAR				
MIG MATÍ				
DINAR				
BERENAR				
SOPAR				

ESMORZAR - MIG MATÍ - BERENAR

- LACTIS
- FARINACI (pa, cereals, arròs, pasta...)
- FRUITA



DINAR i SOPAR



DINAR al Gem

DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
LLACETS A LA NAPOLITANA	PÈSOLS BULLITS AMB PATATES I PASTANAGUES	ARRÒS AMB VERDURETES (pebrot, porro, mongeta verda, pastanaga)	MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)
10 11 12 13 CROQUETES DE POLLASTRE	17 LLUÇ A LA PLANXA	19 TRUITA DE PATATES I CEBA	21 20 BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn, amb ceba i pebre vermell)	22 CIGRONS ESTOFATS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet)
14 15 16 JULIANA D' ENCIAM	18 AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	19 AMANIDA VARIADA	21 20 ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT	22 FRUITA DEL TEMPS
FRUITA DEL TEMPS	IOGURT	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS



DIETA EQUILIBRADA

Esmorzar:



Mig matí:



Berenar:



Dinar:



Verdura

Fècula



Proteics



Sopar:



Verdura

Fècula



Proteics



CAL POTENCIAR



- Fruita fresca i de temporada (2-3u/dia)
- Verdures i hortalisses (2c/dia)
- Lactis sense sucre afegit (llet, iogurts blancs)
- Llegums i fruita seca
- Oli oliva verge
- Aigua com a beguda bàsica
- Àpats en família



CAL REDUIR

- Laminadures
- Begudes ensucrades
- Snacks tipus patates, ganxitos...
- Brioixeria i pastisseria
- Menjar ràpid tipus “fast food”



QUANTITATS



Si considerem “1” la ració estàndard de l’adult, se suggereix la següent relació de proporcionalitat:

- ✓ **nens de 3 a 6 anys 0,6**
- ✓ nens de 7 a 9 anys 0,8
- ✓ nens de 10 a 13 i adults 1,0
- ✓ adolescents de 14 a 18 anys 1,3

Exemple:

1 ració de carn per adults 100-125 g

1 ració de carn per a infants 3-6 anys 60-75 g



Tots al WhatsApp

“Hàbits alimentaris”

FREQÜÈNCIA CONSUM

Grup d'aliments	Freqüència de consum
Farinacis (preferentment integrals)	a cada àpat
Verdures i hortalisses	com a mínim, al dinar i al sopar
Fruites fresques	com a mínim, 3 al dia
Fruita seca (crua o torrada)	de 3 a 7 grapats a la setmana
Llet, iogurt i formatge	2-3 vegades al dia
Carn, peix, ous i llegums	2 vegades al dia
Carn magra i blanca	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella ¹)
Peix ²	3-4 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Llegums ³	3-4 vegades a la setmana
Aigua	en funció de la set
Oli d'oliva verge extra	per amanir i per cuinar
Aliments superflus: begudes ensucrades i sucs, embotits, patates xips, laminadures, brioixeria, postres làctiques, galetes, etc	com menys millor