



XXII Jornades
ACEBA

2211 2019

Centre Cultural
de Sant
Domènec i
Castell de
Peralada

Girona

Salut
a totes les
polítiques

PRACTICA SALUT

Pensa com menges, menja com penses

Fundació Ametller Origen

Antoni Guasch Pons



SERVEI DE CONSULTORIA I DE COORDINACIÓ L'espai del migdia escolar (menjador escolar)

Servei d'assessorament i d'ajuts pràctics per facilitar i millorar la gestió i explotació de l'espai del menjador escolar.

Servei de coordinació i seguiment dels projectes de gestió de l'espai del menjador escolar.



PROMOCIÓ D'HÀBITS DE VIDA SALUDABLES

Objectiu

Promocionar hàbits de vida saludable mitjançant serveis, activitats i col·laboracions.

SERVEIS

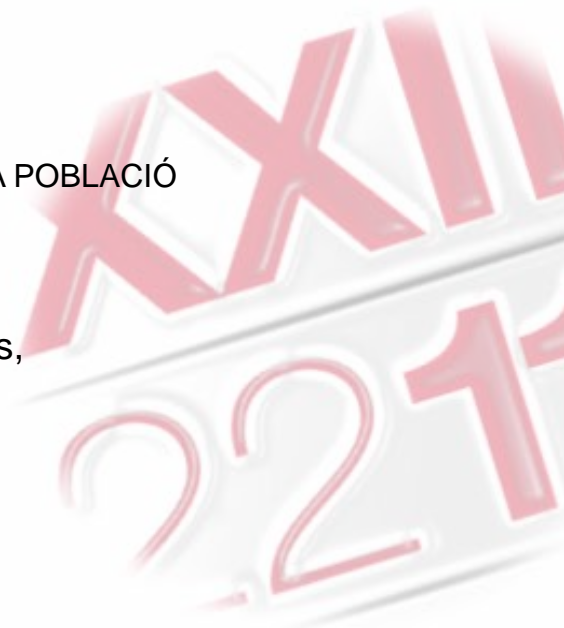
- Conta-contes
- Maleta pedagògica
- Per sucar-hi pa (espectacles)
- Showcooking amb infants

ACTIVITATS

- SORTIDES
 - CAMPS
 - BOTIGA
- TALLERS
 - Cuina saludable
 - Etiquetatge nutricional
 - Sostenibilitat
 - Tupper saludable

COL-LABORACIONS

- MATERIALS
 - DIDACTIC
 - GUIES PER A LA POBLACIÓ
- ACADEMIC
 - Estudis científics, congressos ...



MENJA SA EN FAMÍLIA

Objectiu

Promocionar hàbits de vida saludable mitjançant l'educació nutricional.

- Dirigit a alumnes de 3r a 6é de primària.
- Tallers de 2h teòriques i 1h pràctica a l'aula d'informàtica
- Lliurament de diplomes, pòster i tríptics

FUNDACIÓ AMETLLER ORIGEN

MENJA SA EN FAMÍLIA

Tallers d'alimentació saludable adreçats a les escoles

La Fundació Ametller Origen promou un programa gratuït d'educació nutricional adreçat a nens i nenes d'entre 3r i 6é de primària de les escoles de Catalunya. Els tallers estan realitzats per dietistes-nutricionistes i tenen l'objectiu de fomentar hàbits d'alimentació saludables.

Impacte d'aquest últim curs:
Hem arribat a 47 escoles
3.800 alumnes de tot Catalunya

www.menjaenfamilia.org

QUÈ CAL FER PER TENIR UNS BONS HÀBITS DE VIDA SALUDABLES

- Menjar fruita i/o verdura a cada àpat. Són la nostra font de vitamines i minerals.
- Menjar fruites i verdures de temporades sempre que es pugui. És gairebé gratuït!
- Després de menjar ens hem de rentar bé les dents.
- Jugar i practicar esport. És important per créixer sa i fort!
- Cal anar al llit ben aviat per poder dormir més de 8 hores al dia.
- Beure aigua. És la millor beguda per estar ben hidratat!
- Pesa color als teus plats! D'aquesta manera aportem vitamines amb més varietat.
- Ajudar a preparar el menjar. Quan un menjar es prepara el seu propi plat està molt més bo!

CONTACTA'NS A: info@menjaenfamilia.org

Els tallers estan realitzats per dietistes-nutricionistes de la Fundació Ametller Origen. A cada classe es realitzen tres sessions:

PRIMERA SESSIÓ
Les dietistes-nutricionistes ajudaran a identificar estils de vida saludables a través de recomanacions sobre el consum dels diferents grups alimentaris.
A més a més, destacaran la importància de l'aigua com a font d'hidratació principal i la realització de activitat física.

SEGONA SESSIÓ
Cal realitzar 5 àpats al dia segons les possibilitats d'un mateix i la gana que tingui. A més a més, hem de procurar fer els àpats de la següent manera perquè siguin saludables:

Esmorzar / mig matí:
En un esmorzar saludable, cal que hi hagi aquests quatre grups, repartits entre l'esmorzar de casa i el de l'escola:

- FARINACIS INTEGRALS
- FRUTA
- LÀCTICS NO ENSUCRATS
- FRUITS SECS

Una bona ideació podria ser una **macedònia de fruites amb nous** a casa i un **estrep de formatge** a l'escola.

Berenar:
En el cas del berenar, caldrà escollir un o dos aliments dels anteriors grups. A continuació, proposem dos exemples de berenar:

- FARINACI INTEGRAL + LÀCTIC NO ENSUCRAT = LLET AMB CEREALS
- FRUTA + LÀCTIC NO ENSUCRAT = IOGURT NATURAL AMB FRUTA

Dinar i sopar:
Per dinar i sopar, la distribució dels grups en un plat ha de ser de la següent manera:

- VEGETALS I HORTALISES
- AIGUA
- FRUMENTS INTEGRALS
- POSTRES

Cal tenir en compte que el sopar ha de ser més lleuger que el dinar, amb quantitats més petites i coccions més suaus.
Per exemple:
1r plat: verdures saltejades
2n plat: sardines amb patates al forn
Postres: iogurt natural amb trossets de préssec

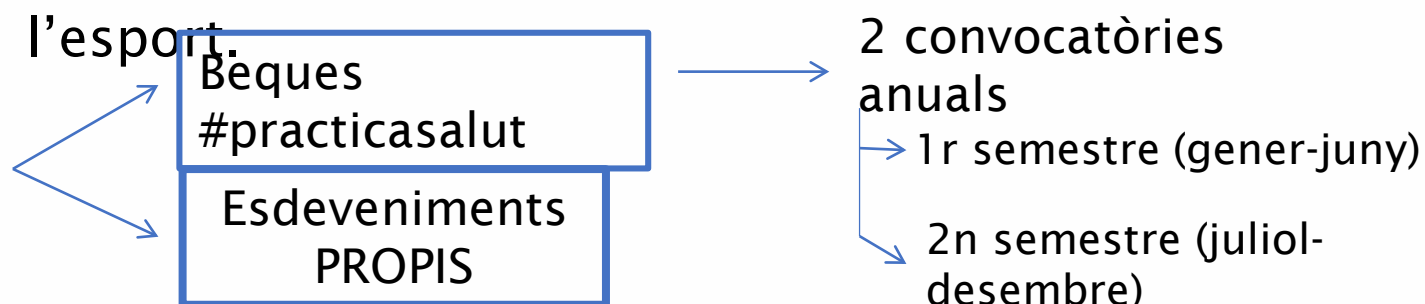
TERCERA SESSIÓ
El web www.menjaenfamilia.org i l'APP és oberta a tothom! Us convidem a fer-hi una ullada amb companyia de la família.

Podreu fer un menú setmanal que, un cop finalitzat, us dirà si és o no saludable i us el podreu imprimir!

BEQUES ESPORTIVES

Objectiu

Promoció d'hàbits de vida saludable mitjançant



**Beques
esportives**
de la Fundació
Ametller Origen

Sol·licita-la abans del
16 de juny



XXII Jornades
ACEBA

2211 2019

Centre Cultural
de Sant
Domènec i
Castell de
Peralada

Girona

Salut
a totes les
polítiques

gràcies!

