

5 MOMENTS AL DIA PER EVITAR L'OBESITAT INFANTIL

Un de cada tres nens i nenes té excés de pes



per a esmorzar a casa!

✗ No deixis que surti sense un bon esmorzar!

✓ Un esmorzar complet conté:
1- pa, galetes o cereals
2- llet o iogurt
3- fruita o suc

al pati de l'escola!

✗ Cal vigilar amb les pastes!

✓ El millor: un entrepà i aigua a mig matí encara que hagi esmorzat a casa

per dinar!

✗ Atenció amb l'excés de sucres i greixos!

✓ Es convenient que a cada àpat hi hagi verdura o amanida i fruita

per berenar!

✗ Limita les bosses d'aperitius, les llaminadures i els refrescs ensucrats. Cal pactar el temps de tv i videojoc

✓ Pot triar entre un entrepà, una fruita o un iogurt. Anima al teu fill o filla a moure's i a practicar esports cada dia

i per sopar...

✗ Atenció amb les calories, els greixos i els sucres!

✓ Es convenient un sopar lleuger, en família, sense tv per comentar la jornada i a dormir d'hora

*penja'l a 1 metre del terra i mesura'ls

Quan compres, pensa en la salut dels teus fills i filles. Una nevera plena de verdures, fruites i làctics els ajuda a créixer i viure amb salut