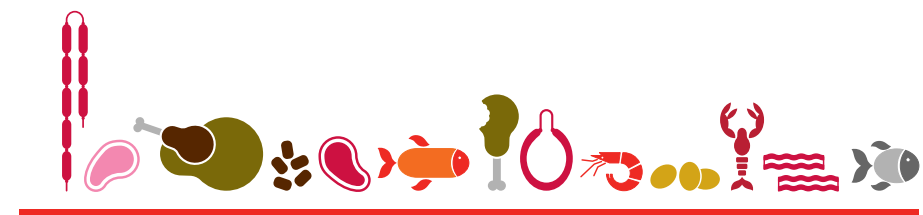


I per què mengem?!

Tots sabem que mengem perquè cal per estar actius i en bona forma. Però menjar és més que això! Pensa un moment i pregunta't...



T'has trobat menjant sol algun cop? Oi que és avorrit? Menjar acompanyat també serveix per xerrar, per fer relacions socials i per poder conèixer gent. Per això és millor menjar a taula acompanyat que sol davant la televisió, perquè no t'adones del que menges ni tens relació amb altra gent.

I... només ho faig amb els amics, no? Perquè amb els pares... No sempre. Pensa que el que puguis parlar amb els pares és diferent que amb els amics.

Estar amb més gent és divertit perquè comparteixes moltes coses, sense que ens n'adonem, parlem de nosaltres i això ens fa sentir bé.

Si tens dubtes o vols més informació pots consultar:

Sanitat Respon 24 hores
902 111 444 

Agència Catalana de la Joventut

Carrer Calàbria, 147. 08015 BARCELONA
Tel. 93 483 83 61. Fax 93 483 83 00

www.gencat.cat/joventut
www.gencat.cat/salut
www.f-ima.org

 Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Social i Ciutadania
Secretaria de Joventut

 agència catalana
de la joventut

 30 ANYS
POLÍTIQUES
JOVENTUT

 ma
Fundació per a la Joventut
Fundació per a la Joventut
Fundació per a la Joventut

© Agència Catalana de la Joventut, 2009



Menjar bé és més fàcil del que et penses!

En la varietat hi ha el gust... i la salut!

 Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Social i Ciutadania
Secretaria de Joventut

I què és una alimentació saludable? Tothom en parla!

Vol dir que el menú de la setmana ha de ser equilibrat i variat, amb nutrients (les substàncies que ens mantenen actius).



La millor manera és combinar els aliments de la forma que més t'agradi, que els plats siguin variats i, sobretot, evitar la monotonia.

La quantitat ha de ser suficient i satisfactòria. Això vol dir que tots hem de menjar les mateixes quantitats? No, tot depèn de l'edat que tinguis, i del teu cos, però és important que estiguis bé quan acabis de menjar.

Per últim, fes exercici físic! No és necessari anar al gimnàs, pots ballar, fer hip-hop, excursions amb els amics el cap de setmana, puja les escales! Són 3 minuts..., anar amb bici o caminant a l'escola, sortir a córrer pel carrer mentre escoltes música... el fet és moure's! No et quedis tots els dies a casa jugant a l'ordinador! Combina: avui jugo, demà ballo.

Saps com fer un menú? Aquí et donem algunes idees...

Saps quants àpats es recomanen al dia? No són 3, sinó 5. I com es fan? Aquí t'ho expliquem.



ESMORZAR: És l'àpat més important perquè dóna molta energia quan més la necessites! Ens activa al 100% el cos i pots menjar: làctics: llet amb cacau, entrepà de formatge, iogurt.

1. Cereals: pa normal o integral, galetes, tassa de cereals amb llet, algun dolç.
2. Fruita: fruita fresca o suc de fruita.

A mig matí és bo fer un mos, per no estar moltes hores sense menjar. Un suc amb un entrepà o una fruita.

DINAR: És el segon àpat més important, perquè completa l'energia que ens fa falta per a tot el dia! El pots fer de formes diferents, com un bon plat combinat:

1. Amanida de pasta, pit de pollastre a la planxa, pa, fruita i aigua.
2. Hamburguesa a la planxa, amanida verda, pa, fruita i aigua.

... o tres plats fets de:

Primer plat: Arròs, pastes, patates, llegums, verdures o amanides.

Segon plat: Carn (pollastre, vedella, llom, gall d'indi, etc.), peix (lluç, salmó, tonyina, rap, etc.) o ous.

Postres: Fruita i/o iogurt.

Pa i aigua.

BERENAR: A vegades no es fa, però també és important. I si fas exercici físic encara més! No cal menjar gaire, un suc de fruita, llet, iogurt o un petit entrepà i a vegades algun dolç, pensa que després s'ha de sopar!

SOPAR: Ha de ser lleuger perquè després vas a dormir. Combina entre dinar i sopar. El que has menjat al dinar procura no repetir-ho al sopar.

A la nit és millor que les formes de cuinar siguin més senzilles, com a la planxa, i deixar les salses, les patates fregides i tots aquests tipus de complementos per a l'hora de dinar. Menjar ha de ser variat, saludable, i es poden fer moltes combinacions i cuinats de diverses maneres. Això alegre el plat i les ganes de menjar. Menja de tot i la quantitat que necessitis.

Mites i errors sobre alimentació

1. L'aigua fa aprimar? No, però tampoc engreixa, no aporta energia. Ens ajuda a regular les activitats del nostre cos, ah! i també a tenir una pell més brillant. L'aigua també és present als aliments com les fruites i verdures.

2. M'han dit que el pa i la patata engreixen, és veritat? **No tant com diuen.** Els components del pa són importants per al nostre rendiment físic i intel·lectual. Les patates ens ajuden a completar l'equilibri nutricional i es pot posar a molts plats i cuinar de formes diferents. Els dos són aliments molt saludables.

3. I els sucres..? Què? **Igual.** Amb moderació **no** fan guanyar pes, perquè el cos els utilitza molt ràpid. Fixa't que els sucres són importants per quan tens tiretes després de fer esport, ja que reconforten. El que engreixa és fer-ne abús.

4. Menjo productes *light* perquè no tenen calories! Faig bé? **No.** Pensa que alguns dels aliments contenen igualment sucres i greixos en grans quantitats. Això vol dir que no apriuen. Si portes una bona alimentació, no cal que mengis productes *light*.

5. I amb els aliments integrals, què passa? **Els aliments integrals no estan pensats per aprimar,** perquè també tenen sucres i fibres. Són importants perquè ajuden al nostre cos a poder fer més fàcils les funcions.

6. Em salto àpats perquè aprima! **FALS.** Si et saltes un àpat, el teu cos passa gana i, quan tornes a menjar, menges més i a sobre el teu cos fa una digestió més pesada.

7. Però m'han dit que hi ha aliments prohibits! **No.** Tots els aliments es necessiten, no menjar un aliment que t'agrada molt fa que tinguis més ganes de menjar-ne i amb més quantitat. Tots els aliments són bons i adequats amb mesura.

8. Què passa amb la fruita? **Abans o després** dels àpats? **És igual** quan te la menges. La qüestió és que en la teva dieta mengis fruita! Però no facis dietes només de fruita perquè estaràs malalt, al teu cos li faltaran nutrients per estar en forma.

9. I l'oli? **Cuit o cru?** Les dues formes et donen la mateixa energia i ajuden les reaccions del teu cos quan menges.

Millorem els nostres hàbits alimentaris

1. Fes tots els àpats. Saltar-se àpats no aprima, perquè tens més gana. Ho sabies?? Poder menjar i beure ens alegra.



2. L'esmorzar, sobretot, és molt important. Sabies que els nois i les noies que no esmorzen s'engreixen més que els que esmorzen?

3. Menjar de tot et fa mantenir sa.

4. Beu aigua! És veritat, no té tant de gust com les "begudes de cola", però l'aigua hidrata el teu cos.

5. Si fas dieta, que et controlis un metge o un especialista en alimentació.

6. Si menges de "fast-food" algun cop a la setmana no passa res, però has de triar bé el que menges: una amanida i un tall de pizza i una aigua també és sa. El dia que mengis de "fast-food" compensa amb els altres àpats les deficiències d'aquest tipus de menjar.

7. Quan mengis, pren-t'ho amb calma! El teu cos ho necessita!

8. Quan et facis el menjar, posa-t'hi oli i, si pot ser, millor d'oliva! És un dels ingredients més importants de la nostra dieta!

I si estàs estudiant...

Para't un moment i pensa... Com està el teu cos quan estudies?? Et trobes més cansat? Més nerviós? Què fas perquè això no et passi?

Un dels remeis és tenir una bona organització del temps i poder combinar les estonetes d'estudi amb fer una miqueta d'esport per no estar tan nerviós. I sobretot fer una bona alimentació. Tots aquests ingredients t'ajudaran a estudiar millor i estar més concentrat!

Tenint tots aquests ingredients, no cal prendre més complementos vitamínics del que el cos necessita i menys si acostumes a fer-ho dos o tres dies abans dels exàmens, perquè no serveix. Pensa que és com si volguessis fer una cursa de natació després d'un temps sense nedar.

Recorda!

Esriptura mòbil

Quan et llevis esmorza! S'apata q fa clic al crvell i l cos!

X sta sa fs 5 apts l dia!

Mnjar variat + ok qmbinació + ok satisfacio + ok qantitat = Alimntcio saludable.

Intenta fe sport, xo recorda! no kal na l gimnas!

Mnjar s divrtit i + si s fa am gen!

Cap alimen sta pruibit, tts ns ajudn sta n forma!

Ok alimntacio + ok actvtats fisiks = ok rndimen nls studis.

Beu H₂O s + ok xl cos.