

10 CONSELLS PER A UNA ALIMENTACIÓ 10

Menjar bé és essencial per trobar-se bé, estar fort, practicar esport, pensar i estar despert, estudiar, jugar... Fer-ho no és complicat!

1 FES 4-5 ÀPATS AL DIA i que cadascun d'aquests sigui el més acolorit possible. Com més repartits i plens de color siguin, més variada serà la teva alimentació.



2 COMENÇA EL DIA sempre esmorçant, sense presses (si cal lleva't una mica abans). Un truc, construeix el triangle màgic cada matí: un làctic, pa o altres cereals i una fruita; fàcil, no? La mateixa fórmula et serveix per als berenars.



3 PASTA, ARRÒS, PA, CEREALS, LLEGUMS, TORRADES, PATATES..., són la nostra gasolina. Que n'hi hagi sempre algun en cada àpat! I de tant en tant la seva versió integral!



5 LA FRUITA, a la motxilla, sempre llesta per menjar a qualsevol hora! A mig matí, per berenar...



4 DE VERDURES, com més colors i formes en tinguem al plat, millor: tomàquet, pastanaga, enciam, albergínia, carbassó, col... A les amanides, cremes, al vapor, al forn, escalivades, en un entrepà vegetal, moltes opcions! Atreveix-te a tastar-les!



6 RECORDA, VERDURA i fruita de temporada en cada àpat. 5 cops al dia!



7 LLET, IOGURT, FORMATGES..., també a diari per enfortir els ossos!



8 PEIX, CARN, OUS I LLEGUMS, tots presents cada setmana, ja que són els encarregats de formar i mantenir els teus músculs!



9 PETITS PERÒ GEGANTS, els fruits secs t'ajuden a preparar-te i recuperar-te dels partits!



10 NO ESPERIS A TENIR SET, hidrata't durant tot el dia i sobretot quan fas esport. L'aigua sempre és la millor opció!



FUNDACIÓ
FCBARCELONA

SOM EL QUE MENGEM

INFORMA-TE'N A somalquefem.cat



FUNDACIÓ FCBARCELONA



SHE Foundation
for Science, Health
and Education