

## Alguns consells per un àpat en família saludable

Adaptar les rations a les diferents edats

Afavorir una conversa



Procurarem tenir la televisió apagada i respectar el ritme en el menjar.

Implicar a tota la família en:

- Preparació
- Planificació

Projecte d'Intervenció Comunitària Intercultural  
INTERCULTURALITAT I COHESIÓ SOCIAL



Ajuntament de l'Hospitalet



Obra Social "la Caixa"

Biblioteques de l'H  
Josep Janés



Projecte Educatiu de Clàustre d'Hostaleria

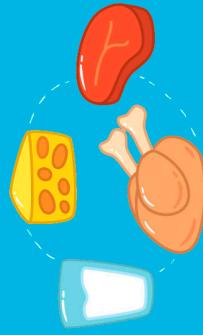
Col.labora:

Organitza:  
Xarxa 0-6 del Districte II

Tallers de Criança/ces de Collblanc - la Torrassa

## Propostes per una alimentació adequada

Kit per a Pares i Mares



Què vol dir menjar sà?



Et preocupa que el teu fill/a mengí poc o molt?



Saps que el sobrepès redueix 10 anys de vida?

Es important el lloc on mengen?

Composen la Xarxa 0-6: Acadèmia de Cultura, Àrea Bàsica de Salut (ABS) Collblanc, Àrea Bàsica de Salut (ABS) La Torrassa, Àrea Bàsica de Serveis Socials (ABSS) Districte II, Asssociació contra l'Anòxia i la Bulímia, Biblioteca Josep Janés, Cartas Diocesana de Barcelona, Zona Barcelonès Sud, Centre d'Atenció i Informació a la Dona (CAID), Centre d'Estudis Africans i Inter culturals (CEA), Centre de Recursos Pedagògics (CRP), Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil (CSMU), Centre Obert de l'A. E. Itaca, Centres de Desenvolupament Infantil i Atenció Precoç (CDIAP) - Baula, Inspecció - Dep d'Ensenyament de la Generalitat, El Casal - Moviment d'Ensenyants de l'Hospitalet, Equip d'Assessorament i Orientació Psicopatològica (EAP), Escola Bressol Nova Fortuny, Escola Sant Jaume de la FFP, Escola Sant Miquel, Escola infantil Pincho, Escola infantil Pinyol, Escola Sant Jaume de la FFP, Escola Sant Ramon y Cajal Espai Familiar, Centre d'Estudis de les Palmeres de l'A. E. Itaca, Fundació Inimatec Autestima (IMA), Negociat Salut Comunitària, Pàdols l'Hospitalet, Pla Educatiu d'Entorn (PEE), Programa d'Aprenentatge Educatiu a Famílies (SATEF), La Caseteta de les Palmeres de l'A. E. Itaca, Fundació Inimatec Autestima (IMA), Negociat Salut Comunitària, Pàdols l'Hospitalet, Pla Educatiu d'Entorn (PEE), Programa d'Aprenentatge Educatiu a Famílies (SATEF).

Una de les claus per a una alimentació adequada dels infants la trobem en...

## Els hàbits alimentaris saludables dels pares i mares



Les famílies som responsables d'ofereir una orientació adient als infants perquè puguin integrar durant els primers anys de vida uns hàbits alimentaris saludables. Oferir un bon exemple pot facilitar un aprenentatge que pot perdurar fins a l'edat adulta.

### Menjar ocasionalment (menor quantitat)



- Embotit
- Brioxeria
- Llaminadures
- Refrescos ensucrats
- Gelats
- Mantega

### Menjar diàriament (major quantitat)



- Aigua
- Pa / Cereals
- Verdura
- Fruita
- Làctics
- Llegums
- Pasta