Guia de l'exposició

Menja bé, tu hi guanyes!

Diputació Barcelona

© Primera edició: octubre de 2009
© Segona edició: setembre de 2010
© Tercera edició: març de 2018
© Quarta edició: maig de 2023
© Cinquena edició: juny de 2025

Coordinació i edició:
Subdirecció d'Imatge Corporativa i Promoció Institucional
de la Diputació de Barcelona

Coordinació tècnica:
Servei de Salut Pública
de l'Àrea de Comerç, Consum i Salut Pública
de la Diputació de Barcelona

Disseny gràfic:
Pleca Digital, SLU

Adaptació de la tercera edició:
Servei de Salut Pública de de Comerç, Consum i Salut Pública
de la Diputació de Barcelona.

Aquesta guia és una actualització de la guia
publicada l'any 2009 per la Diputació de
Barcelona, els autors de la qual van ser el
Servei de Salut Pública i la Societat per a
l'Estudi Interdisciplinari de l'Alimentació i els
Hàbits Socials (SEIAHS).

www.diba.cat/salutpublica

DL: B 10902-2025

ÍNDEX

Presentació 5

Introducció 6
- Alimentació 6
- Hàbits higiènics 7
- Activitat física 7
- Descans 8

Exposició 9
- Temes clau 10
- Estructura 11
- Continguts 11

Dinamització 13
- Rebedor: Alimentació i salut 14
- Cuina: Alimentació variada i equilibrada 16
  - Funcions dels aliments 17
  - Piràmide dels aliments 18
    - Farinacis 20
    - Fruites i hortalisses 22
    - Oli d'oliva 24
    - Lactis 26
    - Proteics 28
    - Aliments superflus 30
  - Aigua 32
  - Tècniques culinàries 34
- Bany: Hàbits higiènics 36
  - Higiene dels aliments 37
  - Higiene personal 38
- Menjador: Cinc àpats al dia 40
  - Construcció de menús 42

Exterior: Activitat i descans 44
Activitat física 45
Dormir bé 46
Sala d'estar: audiovisual 48

Jocs interactius 50
1. La piràmide dels aliments 51
2. Una bona macedònia 52
3. Les funcions dels aliments 53
4. Els proteics 54
5. 8 conceptes clau 55
6. Comença el dia amb bon peu! 56
7. Menges bé? 57
8. Troba la millor alternativa 58
9. Els menús 59
10. Què aporten els aliments? 60
11. Hidrats de carboni 61
12. Propietats dels aliments 62
13. Els aliments del mar 63
14. De què està fet? 64

PRESENTACIÓ

L'exposició «Menja bé, tu hi guanyes!» promou hàbits alimentaris saludables entre la població infantil. L'objectiu és proporcionar informacions als infants que els permetin aprendre com seguir una alimentació saludable i conèixer la importància dels hàbits higiènics, l'activitat física i el descans.

Aquest recurs educatiu s'adreça a nens i nenes entre 8 i 12 anys.

Consta de:

1. Un ròl·ler de presentació, 5 plafons (un dels quals amb TV on es projecta un audiovisual) i una taula de menjador que incorpora una pantalla amb 14 jocs interactius.

   L'exposició reprodueix espais familiars per als infants. Cada plafó correspon a un entorn, i estan vinculats a l'alimentació i el lleure.

   L'audiovisual té com a protagonistes un grup d'infants d'aquestes edats que donen missatges per reforçar els continguts.

   Els jocs interactius permeten consolidar i ampliar els conceptes de forma lúdica.

   L'audiovisual i els jocs es poden utilitzar en un context posterior a la visita, ja que estan disponibles al web de Salut Pública.

2. Un tríptic informatiu que recull les idees clau de l'exposició. Es lliura als infants per compartir-lo amb les famílies.

3. Una guia que pretén ser una eina de suport per a les persones que dinamitzen les visites.

Al web del Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona trobareu un vídeo de presentació de l'exposició i hi teniu disponibles en format digital tots els seus elements: plafons, tríptic informatiu, guia, audiovisual i jocs interactius.

http://www.diba.cat/web/salutpublica/exposicio_menja_be

INTRODUCCIÓ

Una alimentació saludable, uns bons hàbits higiènics, la pràctica diària d'activitat física i un bon descans afavoreixen gaudir d'una bona salut. Per contra, portar una mala alimentació, la manca d'higiene, ser sedentari i descansar poc augmenten les possibilitats de patir malalties i disminuir el benestar físic, emocional i social de la persona.

Les primeres etapes de la vida són fonamentals per adquirir hàbits saludables i gaudir de bona salut durant tota la vida.

Alimentació

Una alimentació adequada durant l'etapa escolar és un factor clau que determinarà, en gran mesura, la salut en l'etapa adulta. A més, alimentar-se bé contribueix a garantir una infància amb energia, vitalitat, intel·ligència i alegria.

Els infants són més afectables que els adults a una nutrició pobra; la taxa de creixement durant aquest període i el sistema immunològic de l'infant es poden veure afectats per uns hàbits alimentaris incorrectes, cosa que fa augmentar el risc de possibles problemes. D'altra banda, no s'ha d'oblidar que la base de les competències intel·lectuals, socials i emocionals que s'estableixen durant la infància també estan relacionades amb l'alimentació. Així doncs, una alimentació correcta durant els primers anys afavoreix el bon desenvolupament motor, cognitiu i comportamental, i també estimula les habilitats socials i influeix en el nivell d'assoliment educatiu.

Des del punt de vista nutricional, l'alimentació infantil mostra tant excessos d'alguns elements com mancances d'altres. Se sobreconsumeixen els nutrients següents:

1. Greixos no saludables
2. Sucres senzills
3. Sal
4. Proteïnes animals

Per aquest motiu, és aconsellable disminuir el consum d'aliments superflus: sucs, refrescos, pastisseria i brioixeria, aperitius salats i embotits.

Pel que fa als nutrients que s'haurien de consumir més sovint i que manquen en la dieta infantil, trobem:

1. Fibra
2. Hidrats de carboni complexos
3. Proteïna vegetal
4. Vitamina D
5. Aigua
6. Antioxidants

Per aquesta raó, s'ha d'atorgar prioritat al consum de fruita, hortalisses, cereals, pa, arròs, pasta, llegums, fruita seca i aigua. Pel que fa a la vitamina D, la millor estratègia és exposar-se amb freqüència al sol, amb moderació pel que fa a la durada i amb la protecció adequada, atès que la pell és capaç de sintetitzar aquesta vitamina a través dels raigs solars.

Hàbits higiènics

La higiene és essencial per mantenir una bona salut, i especialment per:

- Prevenir l'aparició de malalties.
- Tenir un bon aspecte i facilitar les relacions socials.
- Afavorir el benestar personal i un bon desenvolupament de l'autoestima.

Adquirir actituds correctes d'higiene durant la infància permet mantenir-les al llarg de la vida.

Quan es cuina i es menja també cal tenir presents uns bons hàbits higiènics:

- La conservació adequada dels aliments.
- La neteja dels aliments i els utensilis de cuina.
- El rentat de les mans, abans i després, de cuinar i menjar.
- El rentat de les dents després de cada àpat.

Activitat física

Ser actiu físicament durant la infància promou la salut, ja que aporta beneficis físics i benestar emocional en aquest període vital, però també durant tota la vida.

Hi ha una tendència creixent al sedentarisme, principalment pel temps dedicat a les pantalles. D'aquí la importància d'afavorir un canvi d'hàbits. La incorporació de l'activitat física en la vida diària permet:

- Millorar la forma física.
- Mantenir un pes saludable.
- Facilitar el desenvolupament d'habilitats socials.
- Millorar el rendiment escolar.
- Afavorir l'autoestima.

En infants de 7 a 12 anys, les recomanacions són:

- Realitzar almenys 60 minuts al dia d'activitat física.
- Fer esport com a mínim 3 dies a la setmana.
- Limitar el temps d'ús de pantalles a un màxim d'1 hora al dia i supervisar-ne l'ús per part dels adults.
- Minimitzar el temps d'ús de transport motoritzat i fomentar el transport actiu.
- Potenciar les activitats a l'aire lliure.

Descans

Descansar és una de les necessitats bàsiques de tota persona. Dormir és essencial per recuperar-se de la fatiga diària i mantenir un bon estat de salut física i mental.

La falta de son en infants pot desencadenar:

- Trastorns de memòria, d'aprenentatge i d'atenció, que poden arribar a repercutir negativament en el rendiment escolar.
- Afectacions en l'estat d'ànim.
- Afectacions en el patró de creixement i el desenvolupament físic.

Per tant, establir uns bons hàbits diaris de descans és fonamental per a un bon estat de salut. Dels 6 als 13 anys es recomana dormir entre 9 i 11 hores diàries.

Exposició

Temes clau

L'exposició pretén, de manera didàctica:

1. Donar rellevància a l'alimentació com a base per gaudir d'una bona salut, i també per disposar d'energia suficient i per afavorir qualitats com l'alegria i la intel·ligència.
2. Evidenciar que l'alimentació saludable ha de prioritzar el consum d'un conjunt d'aliments per sobre d'uns altres (no caure en els equívocs que comporta l'expressió «cal menjar de tot»), i ha d'incidir en les freqüències aconsellables de cada grup d'aliments. Així, doncs, convé menjar diàriament més quantitat d'uns grups d'aliments (farinacis, fruites i hortalisses) que d'altres (aliments rics en greixos poc saludables, sucres i aliments superflus en general).
3. Interioritzar els significats i les recomanacions de la piràmide dels aliments, que reflecteix gràficament la varietat, l'equilibri i la freqüència de consum dels aliments.
4. Servir de guia i presentar propostes per a una alimentació infantil equilibrada, variada, moderada i satisfactòria.
5. Treballar la higiene personal i dels aliments com a hàbits essencials per prevenir malalties.
6. Evidenciar la importància de l'activitat física per estar en forma i exposar diferents opcions per realitzar-la.
7. Mostrar la necessitat de dormir per tenir vitalitat suficient durant el dia.

Estructura

L'exposició consta d'un ròl·ler de presentació, una taula de menjador i cinc plafons que representen quatre ambients domèstics: el rebedor, la cuina, el bany, la sala d'estar; i una zona exterior.

Continguts

Ròl·ler de presentació

És l'element de presentació de l'exposició. Reflecteix el nom de l'exposició, «Menja bé, tu hi guanyes!» i l'objectiu: mostrar els criteris per realitzar una alimentació saludable, conèixer els bons hàbits higiènics i de descans i la importància de l'activitat física, tot plegat per portar un estil de vida saludable.

El rebedor

Mostra la importància d'una bona alimentació, treballa el concepte salut i el protagonisme que hi té cadascú.

La cuina

Reprodueix la piràmide dels aliments amb les funcions i les freqüències de consum dels diferents grups d'aliments, treballa la importància de beure aigua i introdueix la recomanació de variar les coccions i la presentació dels aliments.

El bany

Mostra els hàbits higiènics que cal tenir en compte per prevenir l'aparició de malalties i mantenir una bona salut. Tracta sobre la higiene personal i dels aliments.

El menjador

Incorpora el concepte de cinc àpats diaris, mostra la composició de cadascun d'aquests i ho exemplifica amb la confecció de cinc menús. A més, ofereix 14 jocs interactius per reforçar i ampliar els coneixements de forma lúdica.

L'exterior

Treballa l'activitat física diària i la necessitat de dormir bé, dos factors importants que complementen l'alimentació per gaudir d'una bona salut.

La sala d'estar

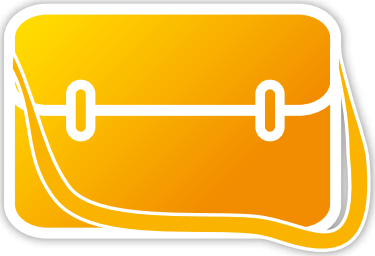
Resumeix els continguts treballats amb un audiovisual on els protagonistes són infants.

Dinamització

Menja bé, tu hi guanyes!

Menjar bé és clau per viure millor, més anys i de forma saludable. Una bona alimentació et pot fer més alegre, més intel·ligent, amb més ganes de tot.

Tu ets protagonista.



Aquest primer plafó té com a finalitat presentar els diferents aspectes que deriven d'una bona alimentació: la salut, l'energia, la intel·ligència i l'alegria.

Seguir unes pautes d'alimentació variada i equilibrada és fonamental per tenir salut, entenent la salut des del punt de vista del benestar físic, emocional i social.

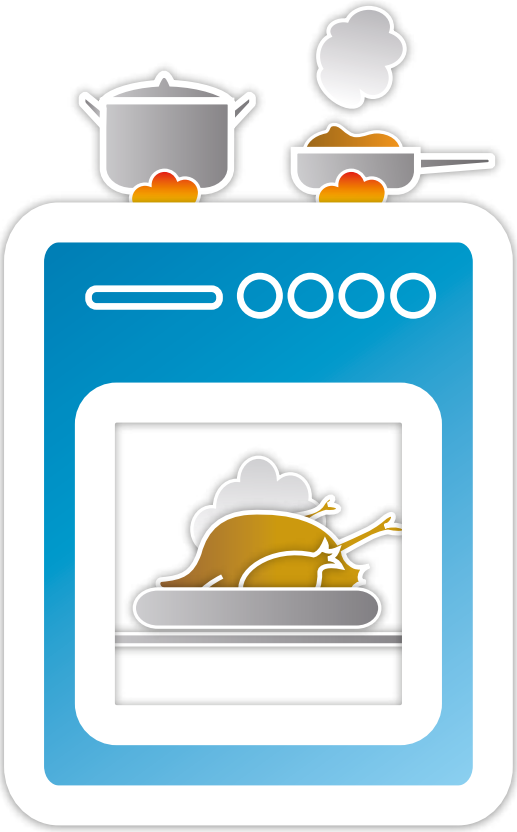
L'alimentació depèn de l'entorn familiar, social, cultural i econòmic, però també depèn d'un mateix. El protagonisme individual és molt important, i per això, amb l'ajuda d'un mirall que té unes frases impreses, es planteja el fet que assolir els beneficis d'una bona alimentació també depèn d'un mateix, sobretot tenint present que nosaltres en som els beneficiaris.

> Una alimentació saludable ajuda a estar sa, i a sentir-se i trobar-se bé.
>
> L'alimentació depèn de la cultura, la família i de TU.

Apreneu més: Joc 7

Com triar i combinar bé els aliments

Els nutrients que hi ha en els aliments satisfan les necessitats del nostre cos i ens permeten realitzar les diverses funcions vitals.



Funcions	Aliments
Constructores Creixement i renovació de: músculs, ossos, dents...	Llegums, carn, peix, ous, llet...
Reguladores Funcionament dels òrgans	Fruites, verdures, fruita seca, oli d'oliva...
Energètiques Saltar, córrer, estudiar...	Cereals i els seus derivats, patates, llegums...

El segon plafó representa una cuina, amb una nevera i uns fogons amb forn.

La nevera ajuda a treballar les funcions dels aliments, la piràmide dels aliments i la importància de beure aigua; i els fogons i el forn, la diversitat de tècniques culinàries.

Funcions dels aliments

A la part exterior de la nevera es relacionen les diferents funcions dels aliments en l'organisme: funció constructora, reguladora i energètica, i es classifiquen els aliments segons la funció que desenvolupen en el cos.

Els aliments constructors: lactis (llet, iogurt i formatge) i proteics (llegums, carn, peix i ous) ajuden a la construcció de les estructures corporals (creixement i renovació dels músculs, òrgans i ossos del cos).

Els aliments reguladors: les fruites, les hortalisses, les fruites seques i l'oli d'oliva contribueixen al correcte funcionament dels òrgans.

Els aliments energètics: els cereals, les patates i els llegums proporcionen l'energia necessària per fer les activitats diàries. Donen energia per jugar, pensar, fer esport...

> "Cada aliment té una funció en el cos."

Apreneu més: Jocs 3 i 10

Aliments superflus		De tant en tant
Constructors Proteics		2 racions al dia
Lactis		2-3 racions al dia
Reguladors Fruites, hortalisses i oli d'oliva		5 racions al dia
Energètics Farinacis		5 racions al dia

Piràmide dels aliments

A l'interior de la nevera està representada la piràmide dels aliments que és un sistema de classificació dels aliments que orienta sobre els tipus d'aliments a prendre i la freqüència.

La piràmide està segmentada en cinc nivells, de la base al vèrtex:

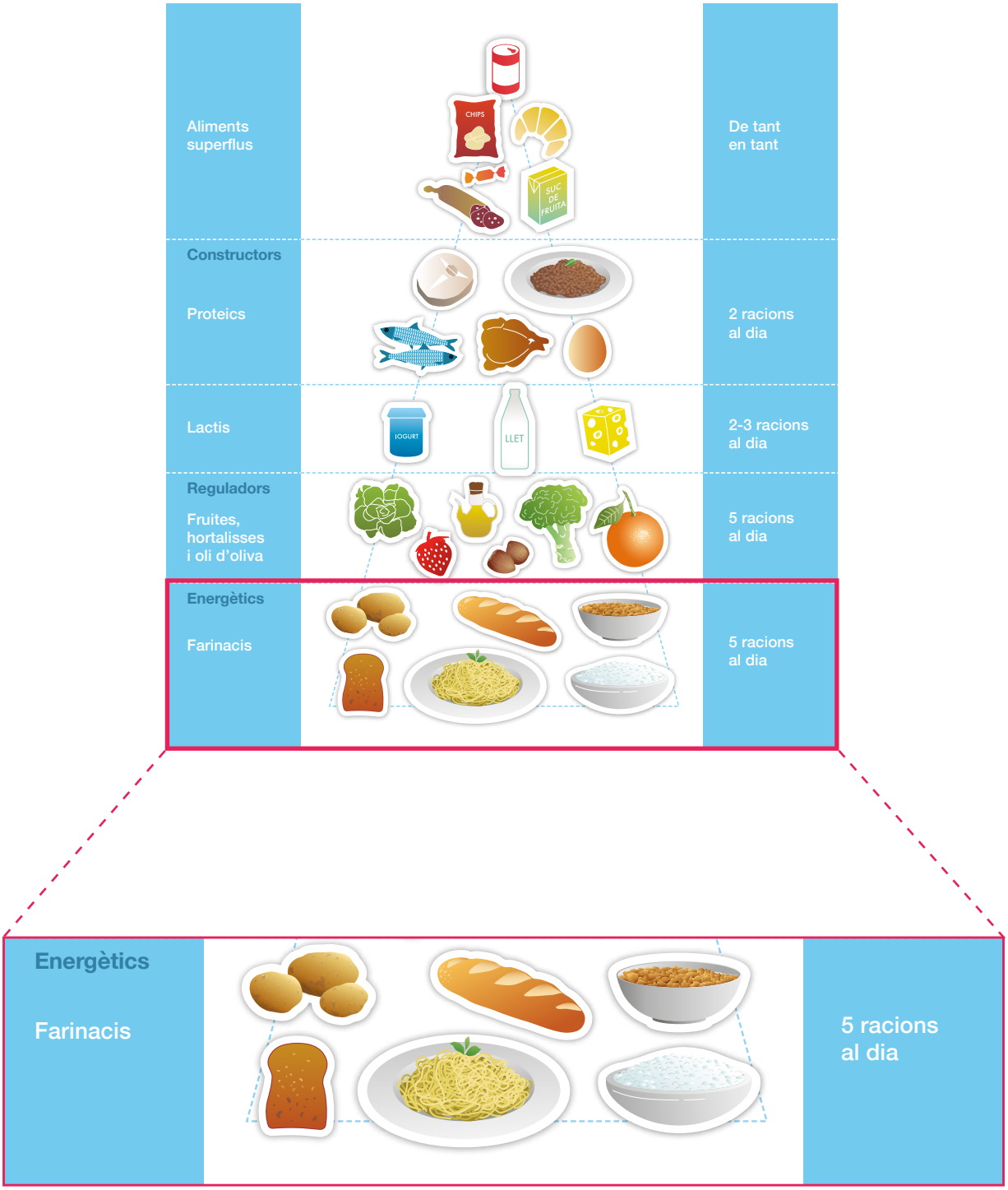
Grup d'aliments	Aliments	Freqüència recomanada
Farinacis	Pa, pasta, arròs, cereals i patates.	A cada àpat.
Fruites i hortalisses i oli d'oliva	Poma, pinya, kiwi, mongetes verdes, enciam, carbassó...	2 o 3 peces de fruita i 2 o 3 hortalisses cada dia; sumades, 5 racions al dia.
Lactis (descremats o semidescremats)	logurt, formatge i llet.	2 o 3 diferents al dia.
Proteics	Llegums, ous, peix i carn.	2 diferents al dia i variats al llarg de la setmana.
Aliments superflus	Pastisseria i brioixeria, embotits, llaminadures, refrescos, sucs envasats, aperitius salats i postres làcties (natilles, flams, gelats...).	De manera ocasional.

La piràmide també classifica els aliments segons l'aportació de nutrients (proteïnes, hidrats de carboni, greixos, vitamines i minerals) i la funció (constructora, reguladora i energètica).

A més de menjar de manera variada, també és important escollir bé el tipus d'aliments. Consumir refrescos, patates xips o gelats és una dieta variada, però no és saludable. Per això cal potenciar el consum dels aliments de la part inferior de la piràmide: farinacis, fruites i hortalisses.

> La piràmide dels aliments classifica els aliments segons la seva funció i freqüència diària de consum.
>
> L'alimentació ha de ser variada i equilibrada: menjar tot tipus d'aliments amb les quantitats i

Apreneu més: Jocs 1 i 12


Aliments superflus
De tant en tant
CHIPS
SUC DE FRUITA
Constructors
Proteics
2 racions al dia
Lactis
2-3 racions al dia
IOGURT
LLET
Reguladors
Fruites, hortalisses i oli d'oliva
5 racions al dia
Energètics
Farinacis
5 racions al dia
Energètics
Farinacis
5 racions al dia

Farinacis

El primer nivell de la piràmide correspon als farinacis: el pa, la pasta, l'arròs, els cereals i les patates.

Els farinacis aporten energia «neta» al cos, en forma d'hidrats de carboni complexos, que es diferencien dels hidrats de carboni senzills, com el sucre, en el fet que els complexos s'absorbeixen de manera lenta. S'ha demostrat que aquests aliments, en consumir-los habitualment, contribueixen a millorar la salut de diferents maneres, per exemple, regulant la sacietat. A més, aporten substàncies protectores, necessàries per a l'organisme: vitamines i minerals.

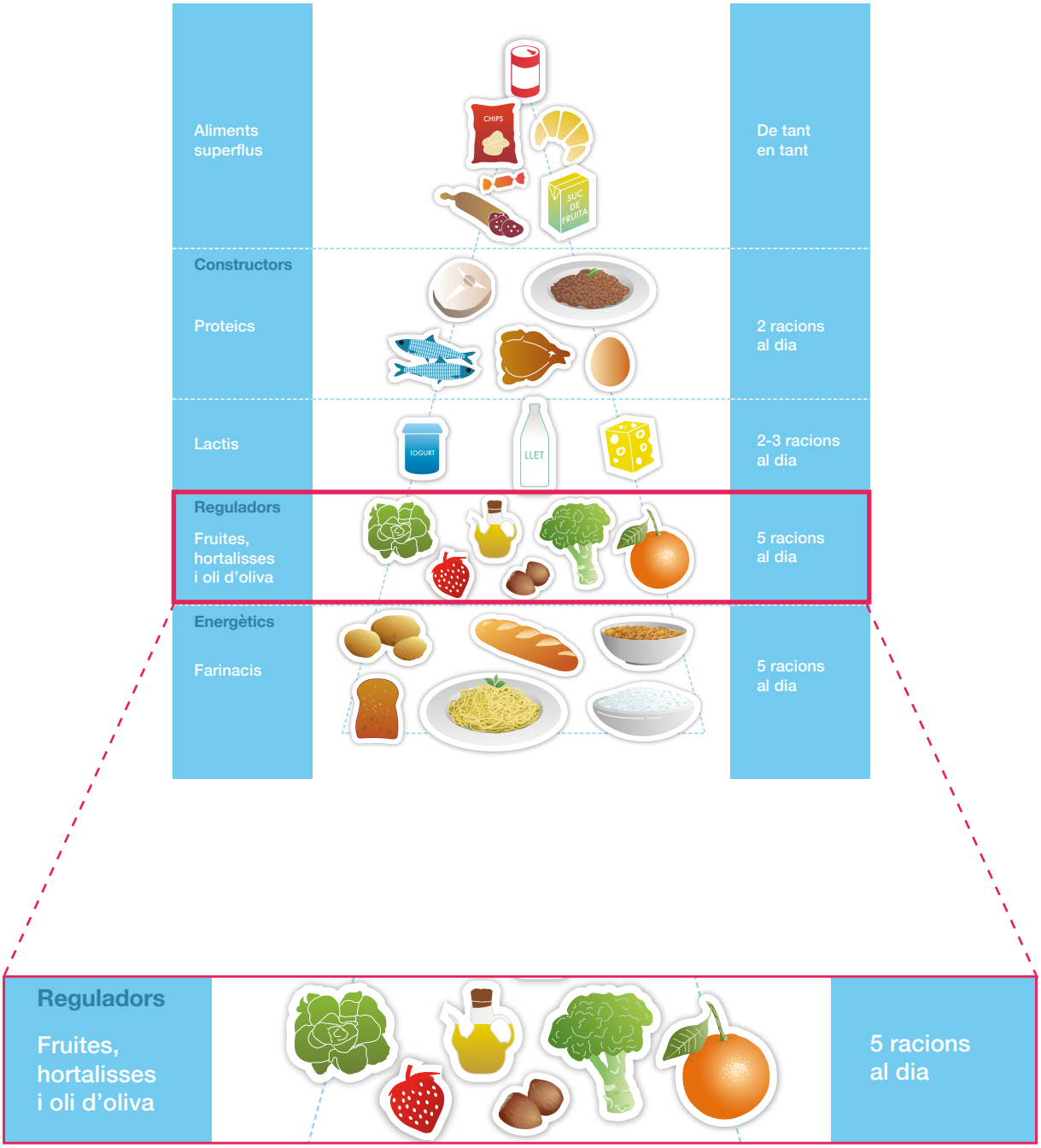
Es recomana prendre una ració de farinacis a cada àpat principal. D'aquesta manera es pren la quantitat suficient d'aquest grup d'aliments.

Existeixen moltes formes diferents de menjar farinacis, i per tant, és fàcil menjar-ne a cada àpat sense cansar-se'n. Alguns exemples de combinacions per als diferents àpats del dia són: per esmorzar, pa amb melmelada; per dinar, un plat de macarrons; per berenar, un panet amb xocolata; per sopar, puré de patates.

Un tipus de farinacis són els integrals que aporten dos beneficis respecte als no integrals: major contingut de vitamines i minerals i major riquesa en fibra. La fibra és un element present en els aliments d'origen vegetal, que no aporta calories i regula el funcionament del cos, principalment de l'intestí i del cor.

> Els farinacis donen energia.
> S'han de prendre als 5 àpats del dia.
> Millor els farinacis integrals perquè tenen més fibra, vitamines i minerals.

Apreneu més: Joc 11


Aliments superflus
CHIPS
SUC DE FRUITA
De tant en tant
Constructors
Proteics
2 racions al dia
Lactis
IOGURT
LLET
2-3 racions al dia
Reguladors
Fruites, hortalisses i oli d'oliva
5 racions al dia
Energètics
Farinacis
5 racions al dia
Reguladors
Fruites, hortalisses i oli d'oliva
5 racions al dia

Fruites i hortalisses

Les fruites i hortalisses són molt nutritives perquè aporten:

1. Aigua que ajuda a hidratar el cos.
2. Energia ja que contenen calories saludables.
3. Fibra, element fonamental per a l'intestí i el cor.
4. Vitamines i minerals, elements reguladors essencials per tal que les cèl·lules funcionin correctament.

Les freqüències de consum recomanades de fruites i hortalisses són les conegudes «5 al dia»: 2 o 3 peces de fruita, i 2 o 3 racions d'hortalisses al dia. Una ració equival a 150-200 grams d'hortalisses (una amanida variada, una albergínia, un carbassó, un tomàquet gran, dues pastanagues...).

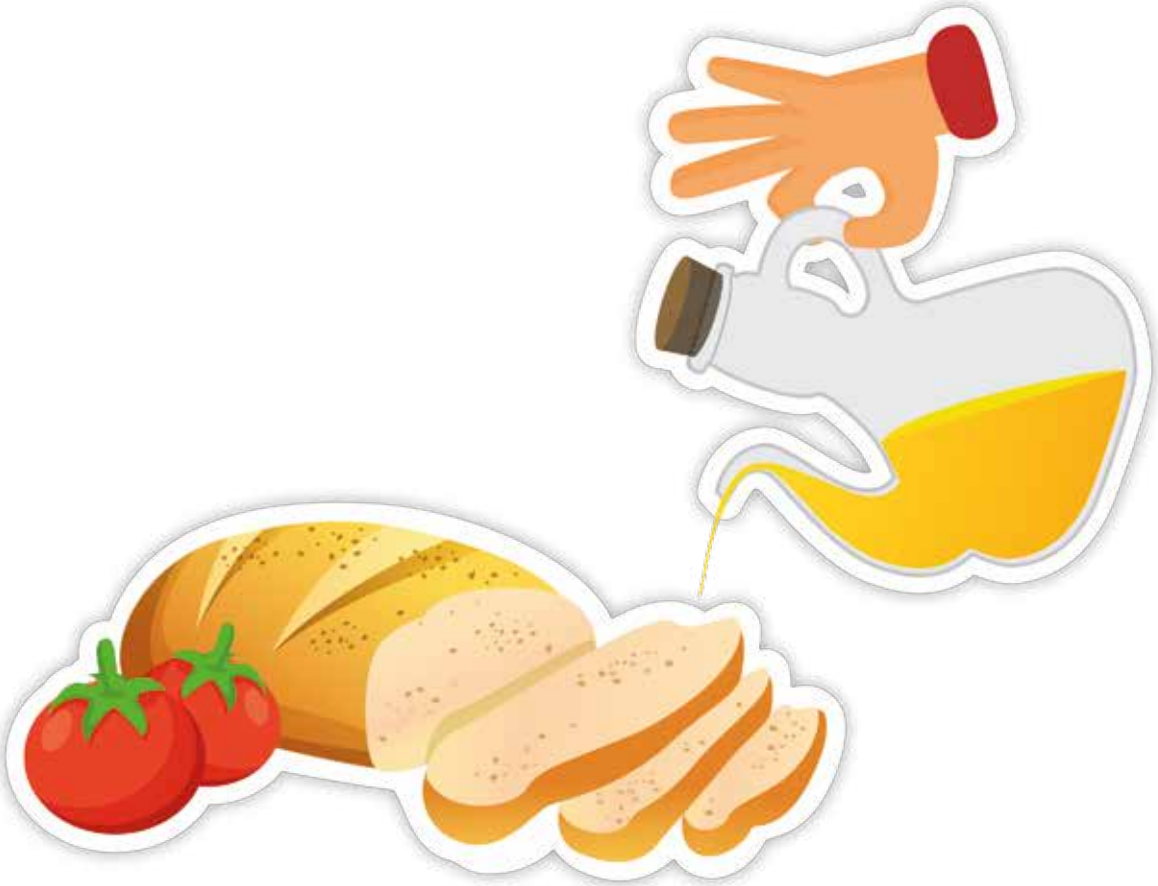
Hi ha múltiples formes de consumir fruites i hortalisses, i poden ser molt apetitoses i gens avorrides: una macedònia, fruita banyada amb xocolata, un batut de fruita, una crema d'hortalissa…

Les fruites inclouen fruita fresca, fruita dessecada i fruita seca. La fruita fresca és millor consumir-la sencera o trossejada que en forma de suc, per mantenir l'aportació de fibra. És important consumir fruita dessecada (panses, orellanes, figues seques...) i fruita seca (nous, avellanes, ametlles...) pel tipus de vitamines i minerals que aporten.

Les fruites seques són un aliment molt interessant des del punt de vista nutricional pel seu contingut en proteïnes vegetals, greixos saludables i fibra, i per no tenir colesterol. Tanmateix, cal no abusar-ne: un petit grapat diari, crua o torrada, i no fregida, salada o ensucrada. Són una opció molt interessant per incloure al berenar, a mig matí, etc.

> Les fruites i hortalisses aporten aigua que afavoreix la hidratació del cos.

Apreneu més: Joc 2

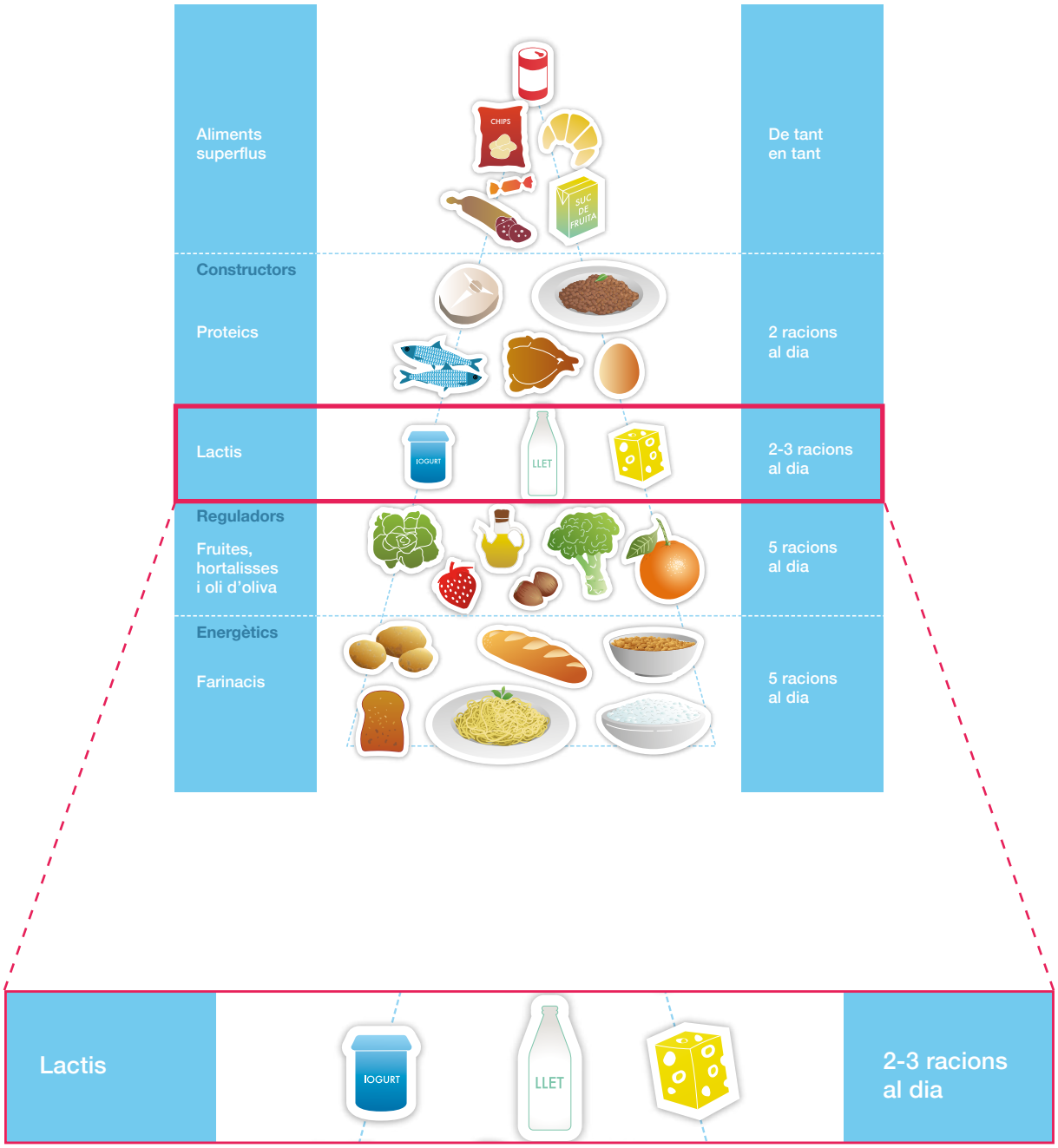


Oli d'oliva

L'oli d'oliva se situa en la piràmide al mateix nivell que les fruites i les hortalisses perquè és suc d'oliva, i per tant, d'origen vegetal.

És millor utilitzar l'oli d'oliva per cuinar i amanir que qualsevol altra varietat, perquè és més estable als efectes de la temperatura que altres olis. A més, conté una gran quantitat de vitamina E i un tipus de greix anomenat àcid oleic, particularment beneficiós per a les cèl·lules i la protecció del cor.

> "L'oli d'oliva és la millor opció per cuinar i amanir perquè el seu greix protegeix el cor."


Aliments superflus
CHIPS
SUC DE FRUITA
De tant en tant
Constructors
Proteics
2 racions al dia
Lactis
IOGURT
LLET
2-3 racions al dia
Reguladors
Fruites, hortalisses i oli d'oliva
5 racions al dia
Energètics
Farinacis
5 racions al dia
Lactis
IOGURT
LLET
2-3 racions al dia

Lactis

Els lactis aporten principalment calci, necessari per als ossos i les dents.

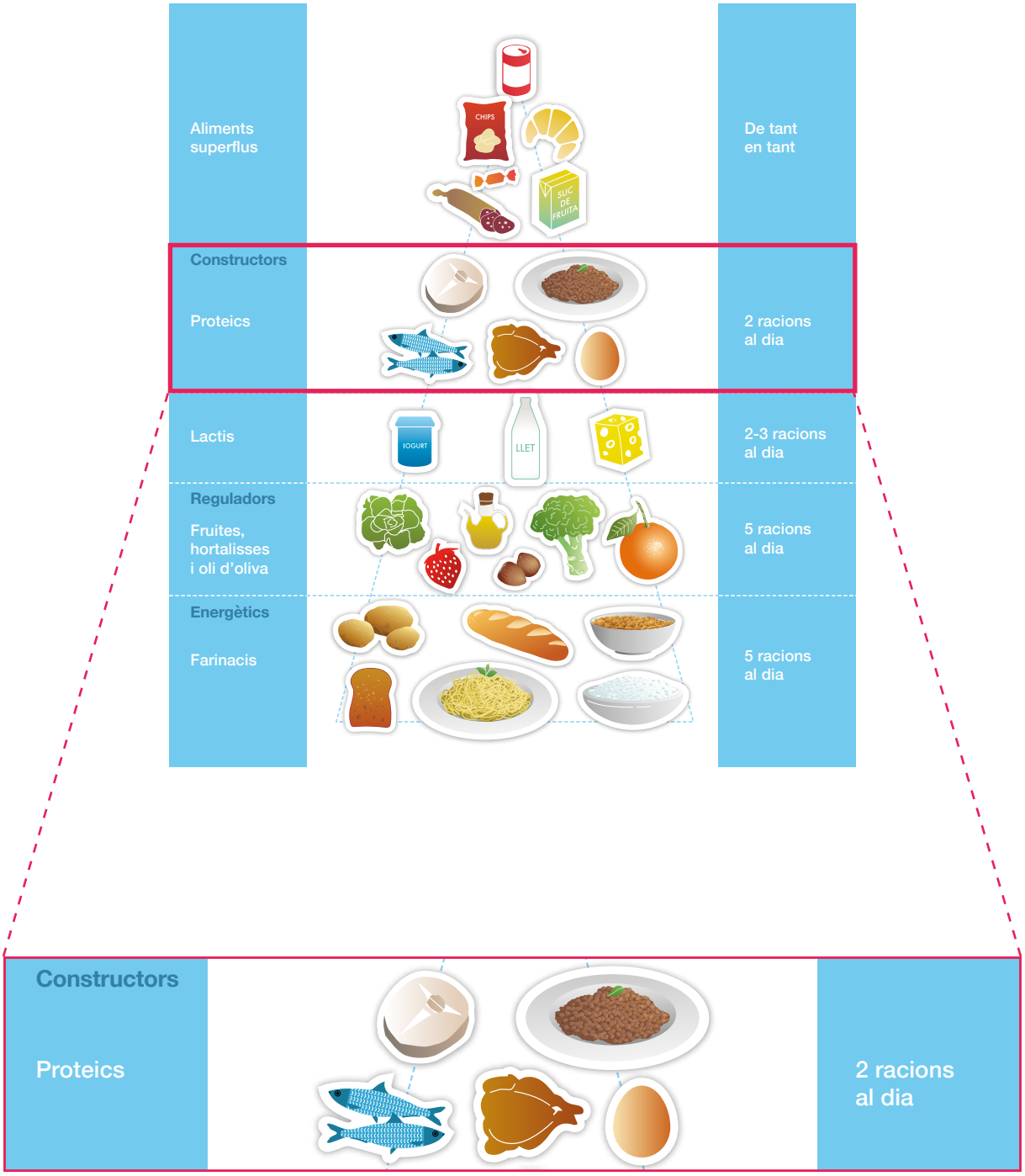
Els lactis inclouen el iogurt, el formatge i la llet. No en formen part les postres làcties (gelats, flams, mousses, natilles...). N'hi ha prou a consumir-ne 2 o 3 racions al dia.

Una ració equival a:

- 1 got de llet
- 2 iogurts
- 2 o 3 talls de formatge
- 1 terrineta de formatge fresc

A causa de l'elevat consum de greixos no saludables per part dels infants i de la incidència d'algunes malalties que hi estan relacionades, com ara el sobrepès i l'obesitat, s'aconsella que els lactis siguin semidescremats o descremats, perquè els greixos que aporten els lactis sencers són principalment saturats i no resulten beneficiosos per a l'organisme.

> Els lactis aporten calci que ajuda a la construcció dels ossos.
>
> Només s'han de consumir 2 o 3 racions al dia.
>
> Millor semidescremats o descremats perquè aporten menys greixos.


Aliments superflus
De tant en tant
CHIPS
SUC DE FRUITA
Constructors
Proteics
2 racions al dia
Lactis
IOGURT
LLET
2-3 racions al dia
Reguladors
Fruites, hortalisses i oli d'oliva
5 racions al dia
Energètics
Farinacis
5 racions al dia
Constructors
Proteics
2 racions al dia

Proteics

Els llegums, els ous, el peix i la carn són els aliments anomenats proteics perquè aporten proteïnes, i per tant, ajuden a la construcció dels músculs i els òrgans interns del cos.

Cal variar el consum entre els quatre tipus d'aliments proteics i limitar-ne el consum diari a 2 racions.

Una ració equival a:

- 1 plat de llegums (cigrons, llenties, mongetes seques, pèsols...)
- 1 ou gros o 2 de petits
- 1 tall de carn o peix de la mida d'una hamburguesa

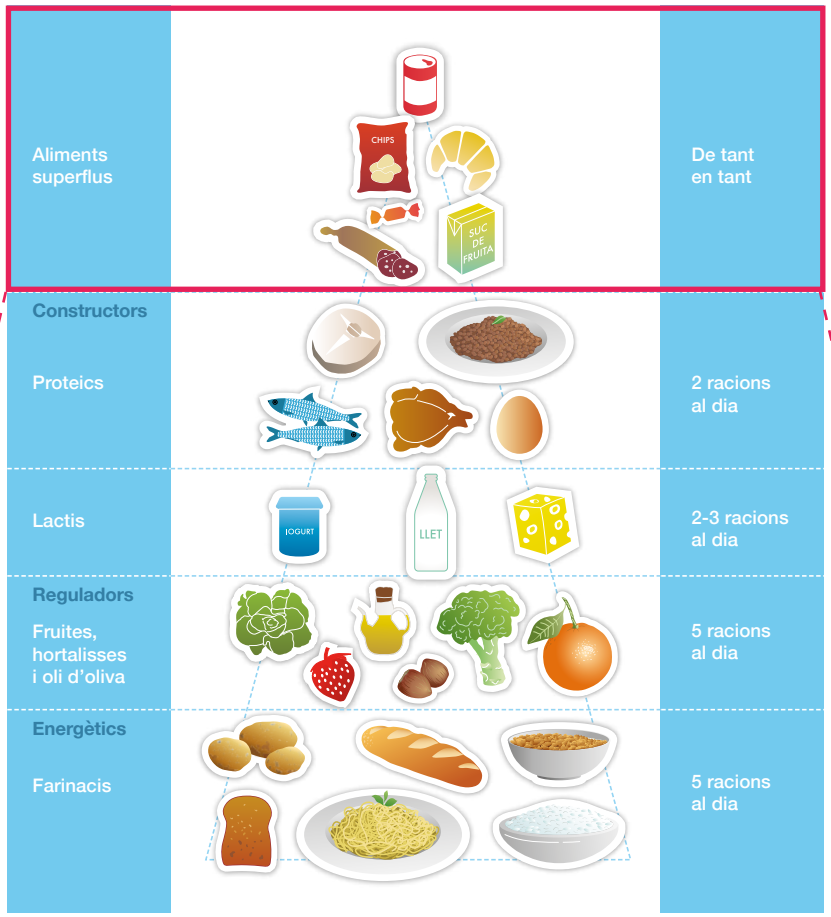
La distribució d'aliments proteics durant una setmana podria ser:

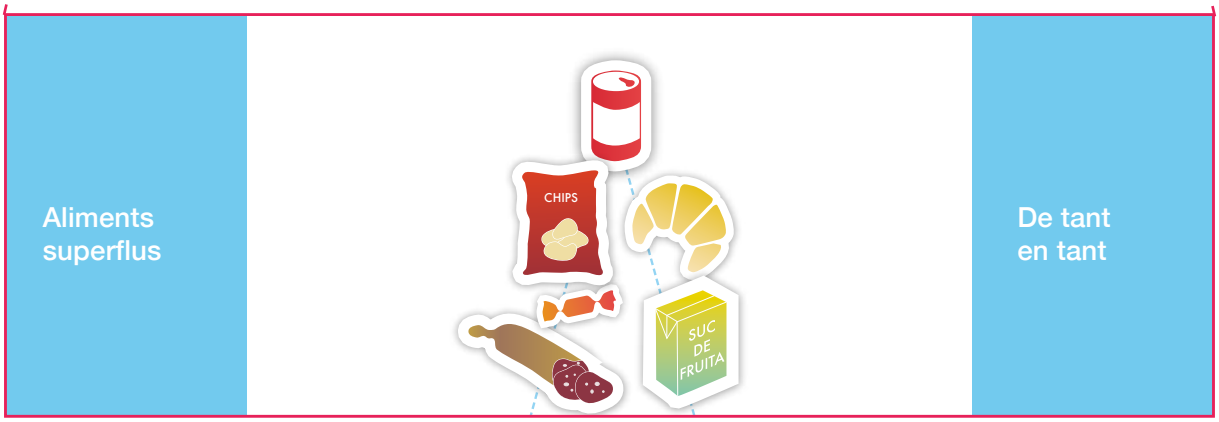
- 4 racions de carn, procurant que sigui majoritàriament magra perquè conté poc greix i major proporció de proteïnes (pollastre, conill, vedella, pit de gall d'indi, llom de porc...).
- 4 racions de peix (1 ració de peix blau, 1 de marisc –sípia, calamars, musclos...– i 2 de peix blanc).
- 3 racions d'ou (truita i ou dur).
- 3 racions de llegums, incloent-hi varietats diferents (llenties, mongetes seques, cigrons i pèsols).

Convé prioritzar el consum de llegums, sobre la resta de proteics perquè aporten proteïnes vegetals i altres nutrients com minerals i vitamines, i combinar-los amb cereals perquè les proteïnes siguin completes, per exemple llenties amb arròs, cigrons amb cuscús, espaguetis amb pèsols...

> Els proteics són proteïnes que ajuden a la construcció de músculs i òrgans.
>
> Només se n'han de menjar 2 racions al dia.
>
> És important variar entre llegums, ous, peix i carn.

Apreneu més: Jocs 4 i 13


Aliments superflus
CHIPS
SUC DE FRUITA
De tant en tant
Constructors
Proteics
2 racions al dia
Lactis
IOGURT
LLET
2-3 racions al dia
Reguladors
Fruites, hortalisses i oli d'oliva
5 racions al dia
Energètics
Farinacis
5 racions al dia


Aliments superflus
CHIPS
SUC DE FRUITA
De tant en tant

Aliments superflus

Al pis superior de la piràmide es presenten diferents tipus d'aliments superflus: pastisseria i brioixeria, embotits, llaminadures, refrescos, sucs envasats, aperitius salats (patates xips...), postres làcties (natilles, flams, mousses, gelats...), que s'han de consumir de tant en tant, perquè es tracta d'aliments poc nutritius i poc saludables.

Els aliments superflus presenten pocs nutrients i una composició nutricional desaconsellable. Aporten moltes calories, molts sucres senzills, greixos no saludables i sal, i a més, poden fer perdre la gana i, per tant, desplaçar el consum d'aliments més saludables.

El consum excessiu d'aquests aliments, que aporten una quantitat d'energia elevada sense subministrar cap nutrient essencial, pot conduir a l'obesitat, la diabetis o a trastorns del metabolisme, com per exemple taxes altes de colesterol, etc.

Algunes alternatives a aquests aliments superflus en diferents àpats i contextos són: un croissant per un entrepà, un suc per unes mandarines, un refresc per un got d'aigua, unes galetes de xocolata per pa amb xocolata, unes patates xips per un grapat d'avellanes i ametlles, uns caramels per un grapat de cireres...

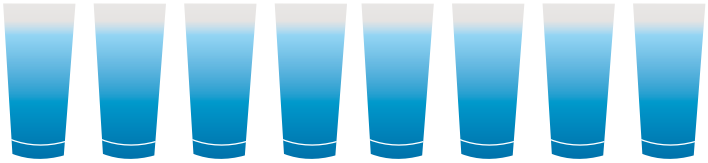
És aconsellable seguir aquestes recomanacions en els consums diaris, però també en ocasions concretes, tot posant èmfasi en situacions d'oci i celebració, com les festes d'aniversari, en què reduir els aliments superflus és un objectiu desitjable des d'un punt de vista nutricional. Tot i que aquests consums són ocasionals i no es poden considerar perjudicials, és recomanable suggerir alternatives i formes de presentació atractives per a aliments més nutritius. Algunes propostes d'aliments més saludables que es podrien incloure a les celebracions són: fruita seca, olives, broquetes de fruita banyada amb xocolata, entrepans amb crema de cacau, xocolata, formatge, pa de pessic amb melmelada, batuts de fruita i llet...

> "La composició dels aliments superflus no és saludable, per això només convé menjar-ne de tant en tant."

Apreneu més: Joc 8

L'aigua

- És l'element més abundant del cos i el més important.
- És l'única beguda imprescindible. Els refrescos no són necessaris i aporten excés de sucre.
- S'ha de beure entre 4 i 8 gots diaris d'aigua segons si fa calor o es fa exercici.
- Se'n perd quan respirem, suem, anem al lavabo...



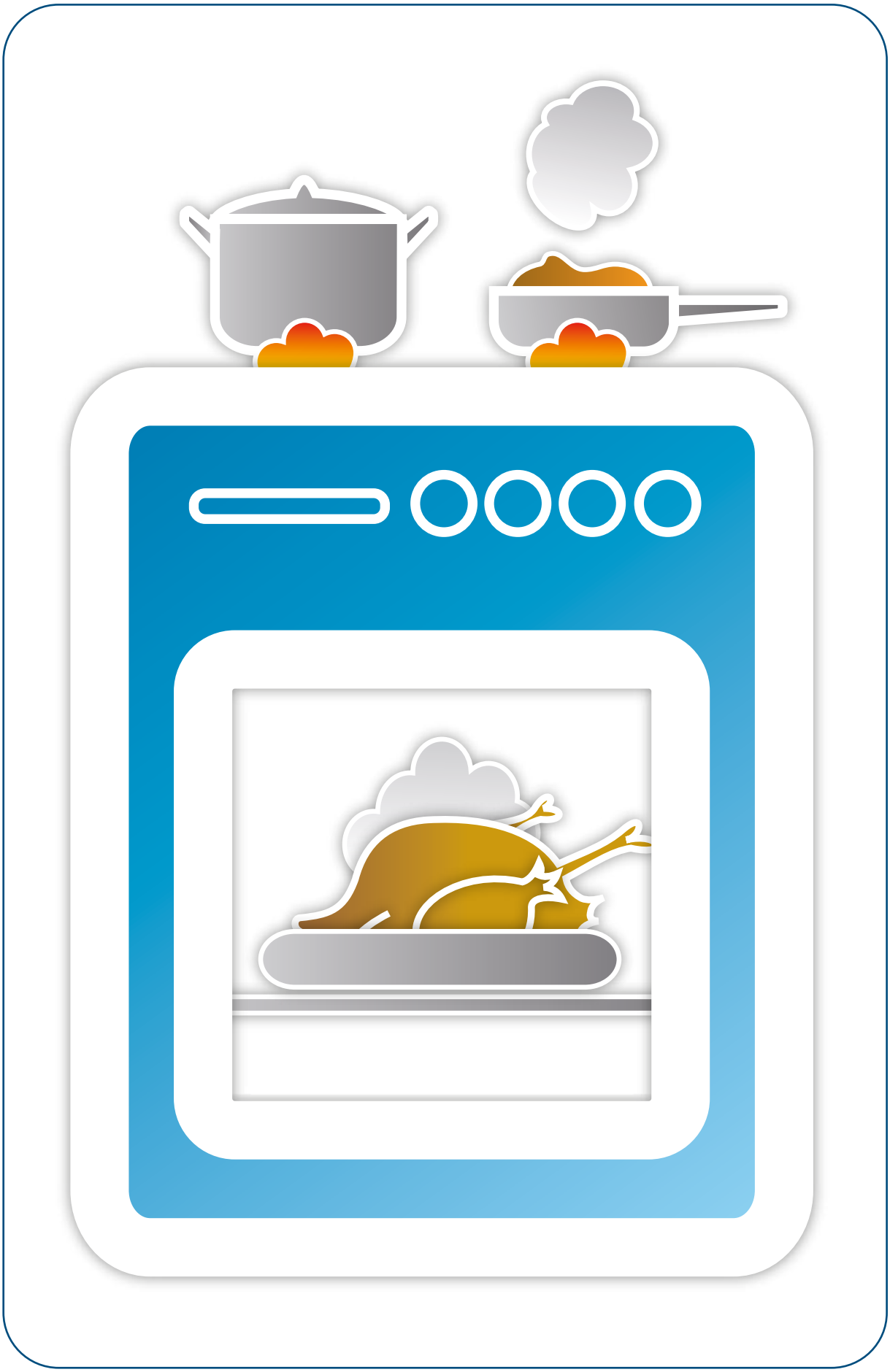
Aigua

Pel que fa a la ingesta d'aigua, per estar hidratats es recomanen de 4 a 8 gots al dia, en funció de l'activitat física i la temperatura ambiental.

L'aigua és la base d'una alimentació saludable, atesa la importància que té una correcta hidratació.

L'aigua és l'única beguda imprescindible per a l'organisme i per al manteniment de la vida i no conté els elements negatius d'altres begudes ensucrades o energètiques (que aporten sucres, àcid fosfòric –que intervé negativament en el metabolisme del calci–, etc.). A més, les calories que contenen aquestes begudes (sucs envasats, refrescos, gasoses...) no són assimilades pel cos com a elements nutricionals, queden emmagatzemades innecessàriament en l'organisme i tan sols serveixen per acumular pes, fet que comporta un risc més elevat de patir sobrepès i obesitat. A més, cal tenir en compte la influència d'aquestes begudes en diverses malalties dentals, com la càries.

> L'aigua és la millor beguda per hidratar-se.
>
> Beure sucs envasats o refrescos afavoreix patir malalties com la càries i l'excés de pes.



Tècniques culinàries

La imatge de la cuina presenta diferents tècniques culinàries dels aliments, com bullit, al vapor, a la planxa, al forn...

És important variar les coccions i formes de presentació dels aliments per conèixer les diferents qualitats organolèptiques, com per exemple, el gust, el color, l'olor, la textura, i així gaudir de diferents sensacions a l'hora de menjar.

> La forma de cuinar i presentar els aliments dona diferents sensacions

Apreneu més: Joc 14

Renta bé els aliments, renta't les mans i les dents!

Per evitar d'agafar malalties hem de tenir cura de la nostra higiene personal i també cal netejar els aliments crus.

Renta els aliments crus.

En aquest àmbit es presenten els bons hàbits higiènics que cal tenir en compte per evitar malalties.

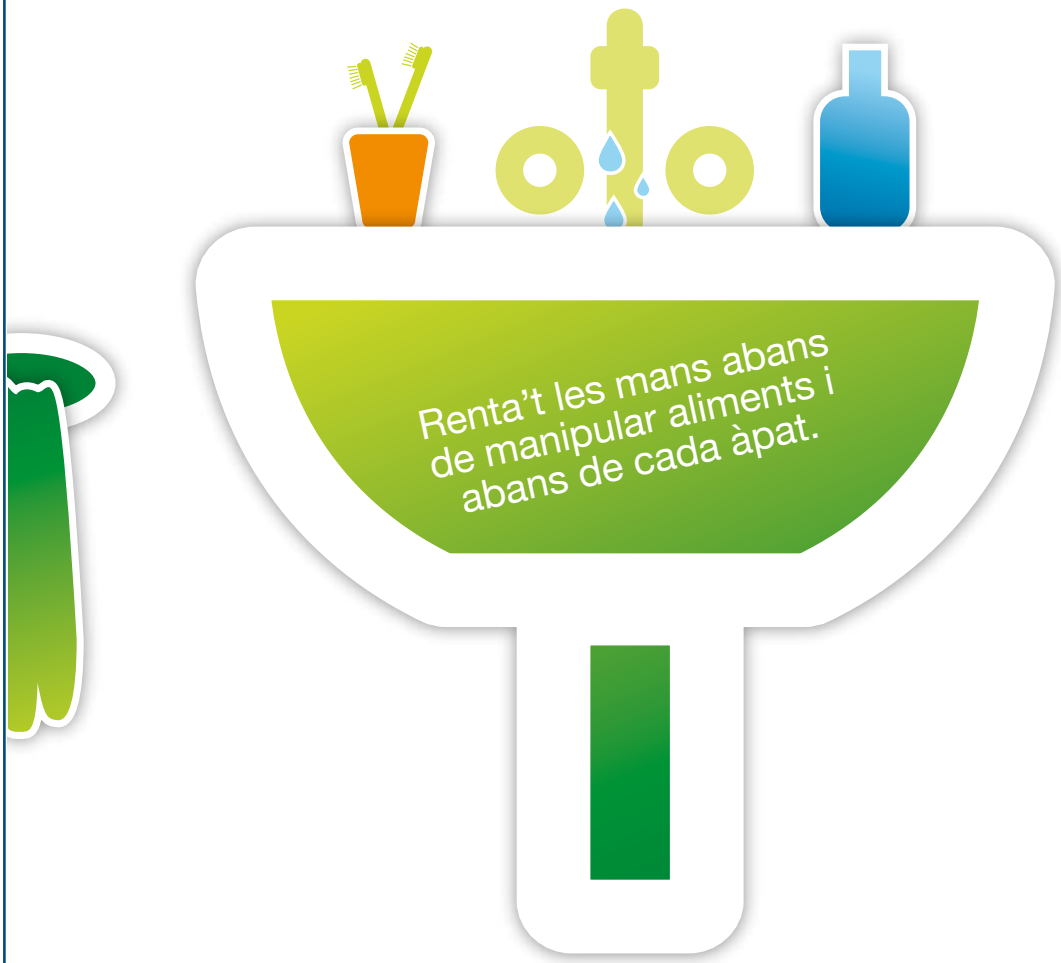
Higiene dels aliments

Consells bàsics:

- Cal conservar els aliments que ho necessiten a la nevera o al congelador per mantenir-los a una temperatura en què no es puguin reproduir els gèrmens i així tenir-los en bones condicions per menjar-los. Els aliments que s'han de posar a la nevera, dels prestatges de la part superior a la inferior, són: els lactis, els embotits, els aliments cuinats, la carn i el peix, la fruita i la verdura, i a la porta de la nevera, els ous i les begudes. Al congelador s'han de conservar els aliments que no es consumiran en breu.
- És indispensable rentar-se les mans abans de tocar aliments, per tenir-les netes i evitar que la brutícia i els gèrmens passin als aliments que després es menjaran.
- És fonamental rentar molt bé els aliments i els utensilis de cuina que s'utilitzaran perquè estiguin nets, lliures de gèrmens, terra, pols... i evitar que entrin al cos en menjar-los.

> "La higiene dels aliments i la higiene personal són fonamentals per prevenir malalties i tenir una bona salut."

Renta't les dents després de menjar.



Higiene personal

Consells bàsics:

- És imprescindible rentar-se les mans abans i després de cada àpat, amb aigua i sabó, per eliminar la brutícia i els gèrmens que hi puguin haver, i així evitar que aquests entrin a través de la boca al cos i, d'aquesta manera, prevenir malalties. Un cop rentades s'han d'eixugar molt bé.
- Cal rentar-se les dents després de cada àpat, amb pasta de dents, per eliminar-ne les restes d'aliments que puguin quedar, per tenir les dents sanes i fortes i evitar malalties com la càries. Per prevenir la càries convé també no abusar d'aliments que continguin sucres, en especial, els aliments superflus.

Recorda,
5 àpats al dia
Esmorzar
Un farinaci (pa, cereals d'esmorzar...), una peça de fruita i un lacti (llet, iogurt o formatge).
Refrigeri
Un grapat de fruita seca o un entrepà petit o una peça de fruita.
Dinar
Un farinaci, verdura, llegums (o bé ous / peix / carn) i una peça de fruita.
Berenar
Pa amb xocolata, fruita, iogurt o un grapat de fruita seca.
Sopar
Semblant al dinar però amb menys quantitat i aliments diferents.

Espai interactiu que representa una taula parada per menjar amb una pantalla tàctil amb 14 jocs interactius.

Realitzar cinc àpats diaris respon a la importància del repartiment energètic al llarg del dia. D'aquests, és especialment important l'esmorzar. Cal fer aquest àpat en llevar-nos perquè després de les hores de descans el cos té poques reserves energètiques, i s'ha de complementar a mig matí amb un refrigeri perquè el cos no passi més de 4 hores en dejú.

Les pautes adequades per menjar són: menjar a poc a poc i amb moderació i gaudir de l'àpat.

La taula presenta la composició d'aliments recomanada en els cinc àpats:

> Fer 5 àpats per tenir energia al llarg del dia.
>
> És important esmorzar quan ens llevem i completar-lo amb un refrigeri a mig matí.

Apreneu més: Jocs 6 i 9

Construcció de menús

A tall d'exemple es presenten confeccionats cinc menús, que corresponen als cinc àpats diaris:

Menú 1: Esmorzar

- Got de llet amb cereals tipus musli
- Un plàtan

El got de llet aporta calci i vitamina D per als ossos i les dents, els cereals aporten energia i el plàtan, a més d'energia, vitamines i fibra, molt important en la regulació del trànsit intestinal.

Menú 2: Refrigeri

- Entrepà de pa integral amb tomàquet i tonyina

L'entrepà de mig matí aporta un suplement energètic i la proteïna necessària, sobretot en edat de creixement.

Menú 3: Dinar

- Arròs tres delícies (pebrot, pastanaga i blat de moro)
- Filet de llenguado al forn amb rodanxes de carbassó arrebossat
- Llesques de poma amb un rajolí de mel
- Pa i aigua

El primer plat suposa una ració de farinacis i una petita aportació d'hortalisses. Amb el segon plat, s'aconsegueix una ració de proteics (peix) i es completa amb la ració d'hortalisses de la guarnició. Les postres asseguren una ració de fruita. L'aigua i el pa completen el menú.

Menú 4: Berenar

- Pa amb xocolata negra
- Iogurt

El pa aporta energia, la xocolata negra conté diferents components que milloren el rendiment intel·lectual i el iogurt aporta calci, vitamina D i probiòtics que són beneficiosos per a la flora intestinal.

Menú 5: Sopar

- Bròquil gratinat amb patata
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Macedònia de fruita del temps
- Pa i aigua

El primer plat presenta una ració d'hortalisses i una ració de farinacis. El segon proposa una ració de proteics (truita) i una guarnició de tomàquet que completa la ració d'hortalisses. La macedònia de postres suposa una ració de fruita. Tot plegat, es complementa amb pa i aigua.

Mou-te, corre, salta i recarrega energies

L'exercici físic i el **descans** són també necessaris per viure de forma saludable.

Per sentir-te en forma cal que facis exercici. Hi ha moltes maneres de fer-ne: **camina, corre, salta, practica esports, neda, patina, balla...**

Descansar és tant important com fer exercici físic!

Activitat física

L'exercici físic és fonamental per tal que totes les cèl·lules, els teixits i els òrgans del cos es trobin en plena forma. A més, ajuda a sentir-se més actiu, relaxar-se, reduir l'estrès, dormir millor, prevenir i tractar l'excés de pes, fer amistats i relacionar-se amb els altres.

La recomanació d'activitat física per als infants de 8 a 12 anys és d'almenys 60 minuts al dia.

Hi ha diferents possibilitats per trobar-se actiu i moure's. Mantenir-se actiu, al llarg del dia i al llarg de la setmana, s'aconsegueix amb l'esport i també amb altres formes d'activitat física en diferents contextos:

- En el temps d'esbarjo: córrer, jugar a futbol, a bàsquet, a voleibol, saltar a corda, jugar a fet i amagar, a la xarranca...
- En horari extraescolar: jugar al parc, practicar algun esport, ballar...
- Els caps de setmana i les vacances: anar d'excursió, anar en bicicleta, jugar al parc...

A aquestes edats també és important fomentar el transport actiu, desplaçar-se caminant o en bicicleta, així com realitzar activitats a l'aire lliure.

Cal defugir el sedentarisme. I és important limitar el temps dedicat a l'oci de pantalles (televisor, consola, ordinador, tauleta...) a un màxim d'1 hora diària, i aquesta ser supervisada per una persona adulta.

> Fer almenys 60 minuts al dia d'activitat física.
>
> Evitar estar assegut davant

12
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
NIT
DIA
mínim 9 hores

Dormir bé

El cervell i els músculs necessiten un descans diari per tal de refer-se de la despesa constant a la qual es troben sotmesos. Cal dormir cada nit el temps suficient, en un ambient confortable i fosc, per tenir prou energia i vitalitat l'endemà, i perquè qualitats com la memòria es trobin en perfecte estat.

Als infants de 8 a 12 anys, se'ls recomana dormir un mínim de 9 hores diàries.

> Descansar a diari és fonamental per a la salut. Es recomana dormir un

T'alimentes de forma saludable?

Aprèn a combinar els diferents tipus d'aliments fent **menús variats**, gens avorrits i que ajudin el teu cos a créixer i a mantenir-se sa.

Conté de forma sintètica tot el discurs de l’exposició i té una durada de 13 minuts.

Un grup d’infants juguen a jocs tradicionals per introduir la importància de menjar bé i fer activitat física per tenir salut.

Amb la imatge de la piràmide dels aliments, els infants fan un repàs dels diferents aliments que conformen els nivells de la piràmide. Es mostren, els aliments que són a cada nivell i es dona una explicació de la funció que tenen en l’organisme i de la freqüència de consum recomanada.

Per mitjà d’una gimcana confeccionen amb diferents aliments els menús d’una setmana a partir de la premissa que l’alimentació ha de ser variada i equilibrada.

En una festa d’aniversari es treballen els aliments superflus i per mitjà de la màgia es troben alternatives més saludables.

També s’explica la necessitat de fer cinc àpats al dia, i s’exposa quins aliments han de formar part de cada àpat.

En una representació teatral es destaquen els beneficis de menjar bé, i es mostra la importància de fer activitat física i tenir un bon descans.

Apreneu més: Joc 5

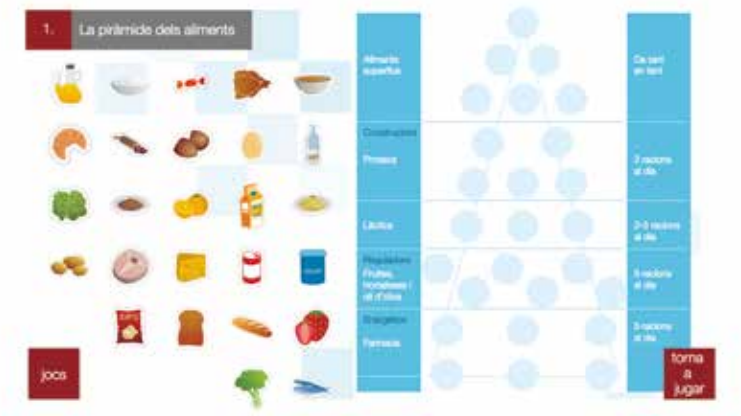
Jocs interactius

L'exposició compta amb 14 jocs interactius que reforcen i amplien, de manera lúdica, els continguts treballats. Es poden utilitzar durant la visita i treballar en un context posterior, ja que aquest recurs educatiu està disponible al web http://www.diba.cat/web/salutpublica/menja_be_jocs

1. La piràmide dels aliments

Menjar de forma variada i equilibrada és fonamental, i aquest joc ajuda a conèixer els diferents grups d'aliments i la freqüència de consum, a través de la col·locació dels aliments en la piràmide.

Hi ha 26 aliments diferents i una piràmide dels aliments. Es tracta d'arrossegar els aliments i col·locar-los correctament en el nivell de la piràmide que els correspongui en funció del grup d'aliments al qual pertany. Si l'aliment està ben col·locat, apareix informació nutricional.



2. Una bona macedònia

Cada dia hem de menjar de 2 a 3 peces de fruites. Aquest joc ressalta l'existència d'una gran varietat de fruites i les propietats que tenen.

El joc ofereix 14 peces de fruita. Se n'han de seleccionar 5 per preparar una macedònia. A l'arrossegar la fruita al bol s'obté informació sobre les seves propietats i al finalitzar el joc apareix una fitxa resum de tot el que aportaria la macedònia que han fet.

3. Les funcions dels aliments

Els aliments tenen diferents funcions a l'organisme: reguladora, energètica i constructora.

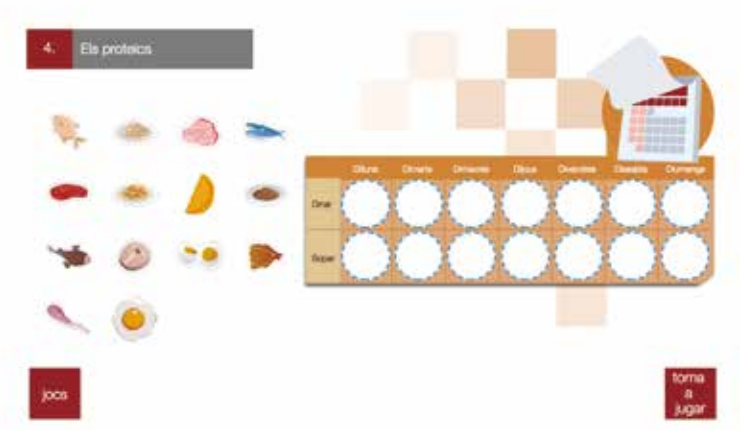
Aquest joc presenta 17 aliments que cal associar a la principal funció que tenen. Al col·locar correctament l'aliment apareix informació sobre la funció fonamental i els beneficis que aporten al cos.

4. Els proteics

Els aliments proteics ajuden a construir el cos, per això cada dia se n'han de prendre 2 racions i és important variar el consum entre els quatre tipus d'aliments proteics: llegums, ous, peix i carn.

En aquest joc es treballen els aliments proteics i la seva distribució en diferents àpats, fent un repartiment setmanal de 14 aliments proteics per a 14 àpats.

A mesura que es van omplint els diversos àpats, quan hi ha un error, s'obté informació sobre la combinació correcta dels aliments proteics. A l'acabar el joc apareixen les recomanacions setmanals de consum de cada tipus de proteic.

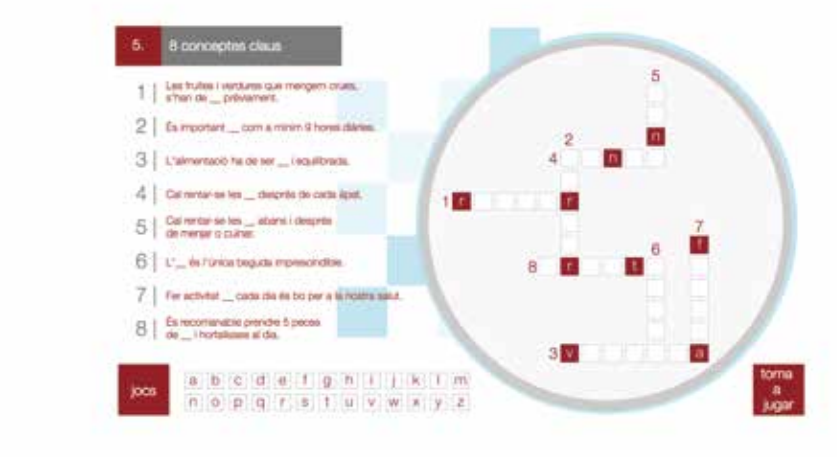


5. 8 conceptes clau

Per adquirir hàbits saludables i mantenir una bona salut és essencial conèixer-los.

Aquest joc reforça els principals hàbits alimentaris, d'higiene personal, d'activitat física i de descans que s'han de tenir presents diàriament per portar un estil de vida saludable.

El joc consta de 8 frases a les quals manca una paraula que cal esbrinar i completar en els mots encreuats.



6. Comença el dia amb bon peu!

L'esmorzar és l'àpat més important del dia, perquè després de les hores de descans és imprescindible obtenir l'energia necessària per desenvolupar satisfactòriament les activitats del dia. D'altra banda, és important esmorzar a casa al llevar-se i completar aquest esmorzar amb un refrigeri a mig matí.

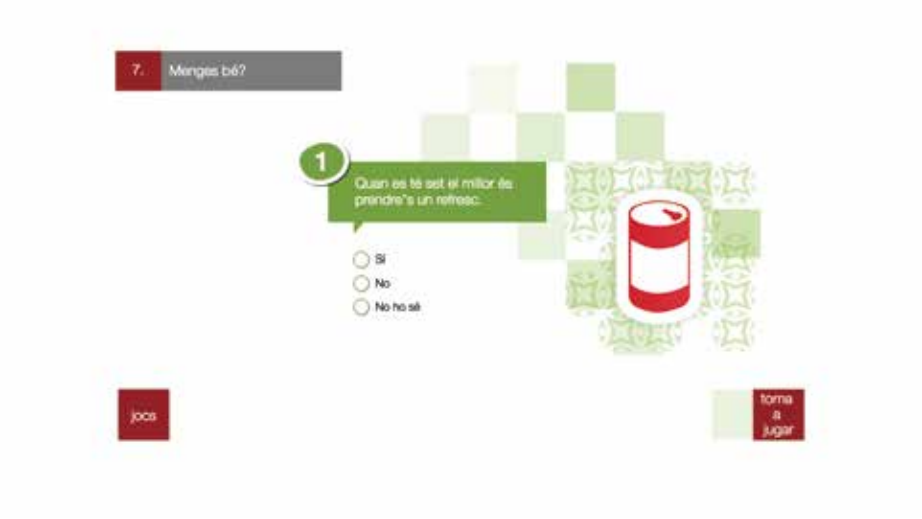
Aquest joc ajuda a treballar els tipus d'aliments que ha de tenir un esmorzar per ser complet i saludable: lactis, farinacis i fruites.

Cal triar 3 aliments per preparar un esmorzar saludable. Si la combinació és incorrecta apareix un missatge que recorda quina és la combinació més adequada. En cas de triar un aliment ocasional també apareix un consell informatiu.

7. Menges bé?

Tenir uns bons hàbits alimentaris suposa menjar de forma variada i equilibrada, i en 5 àpats, distribuïts al llarg del dia.

Aquest joc planteja 6 preguntes per reflexionar sobre com i quan ens alimentem. Cada pregunta ofereix 3 opcions. A l'escollir la resposta s'obté una valoració de l'hàbit i en el cas que sigui millorable, consells per fer-lo més saludable. A l'acabar el joc apareix una valoració global dels hàbits en funció de les opcions triades.

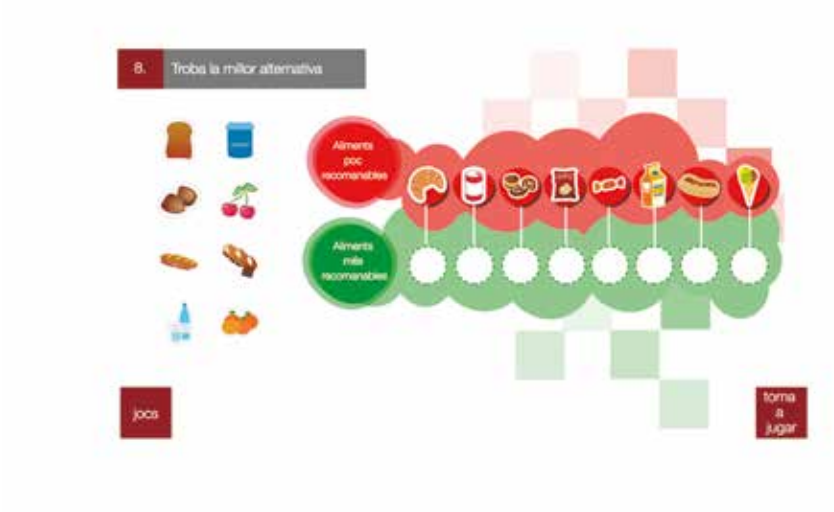


8. Troba la millor alternativa

Els aliments superflus, els que estan ubicats al vèrtex de la piràmide dels aliments, són poc nutritius i saludables i convé menjar-ne de tant en tant.

Trobar alternatives a aquests aliments amb altres més nutritius que estan ubicats en els nivells base de la piràmide és necessari per alimentar-se de manera més saludable. Aquest joc ajuda a identificar-ne algunes.

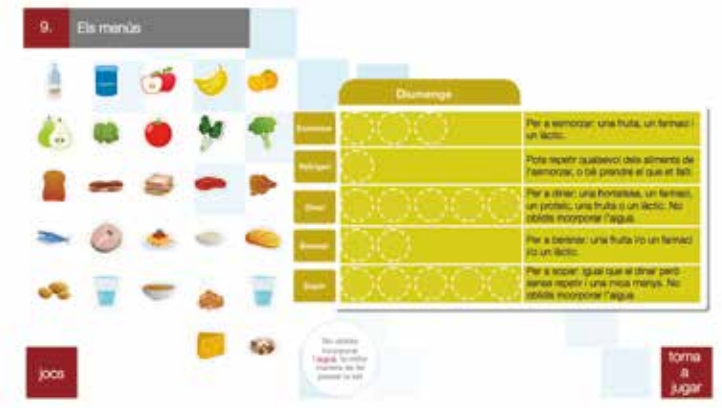
Es tracta de substituir cada aliment superflu per un altre similar més saludable. En cas de no ser el més semblant apareix informació sobre l'aliment superflu i quina seria l'opció més adequada.



9. Els menús

Fer 5 àpats al dia és la millor opció per tenir energia durant tot el dia. Per menjar de forma saludable i completa és fonamental que aquests àpats es complementin els uns amb els altres i que els tipus d'aliments varïin d'acord amb les freqüències que recomana la piràmide dels aliments.

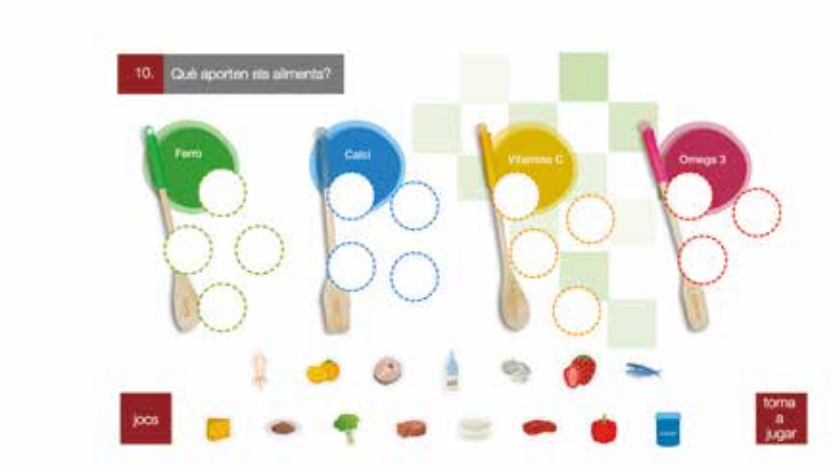
El joc consisteix a elaborar els menús dels 5 àpats d'un dia, a partir dels aliments proposats i dels consells oferts.



10. Què aporten els aliments?

La composició dels aliments varia segons el grup d'aliments al qual pertany, i per tant, segons els nutrients que aporten, tenen funcions diverses que beneficien l'organisme.

Aquest joc ajuda a descobrir el principal element (ferro, calci, vitamina C o omega-3) dels 15 aliments proposats. Si no es col·loca bé, s'ofereix informació per classificar-lo correctament. Al finalitzar del joc es descobreixen els beneficis que aporten els 4 elements.



11. Hidrats de carboni

Els hidrats de carboni són un dels nutrients més importants i aporten energia, per això cal incorporar-los en els 5 àpats que realitzem al dia.

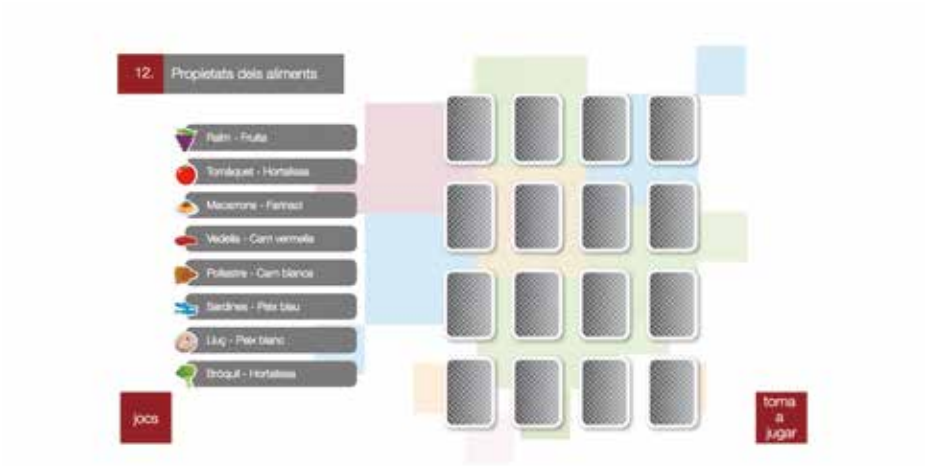
Els hidrats de carboni poden ser simples o complexos. Els complexos aporten energia de manera lenta i per això són més beneficiosos per al cos. En canvi els simples són sucres poc nutritius.

El joc consisteix a classificar 8 aliments segons siguin rics en hidrats de carboni simples o complexos. Quan es classifica correctament un aliment, apareix informació sobre les propietats del tipus d'hidrat de carboni. Al final del joc s'obté el recull amb les principals característiques dels dos tipus d'hidrats.

12. Propietats dels aliments

Hi ha diferents tipus d'aliments i cadascun té una funció i aporta uns nutrients. Conèixer-los ajuda a menjar de forma més variada i equilibrada, i per tant, més saludable.

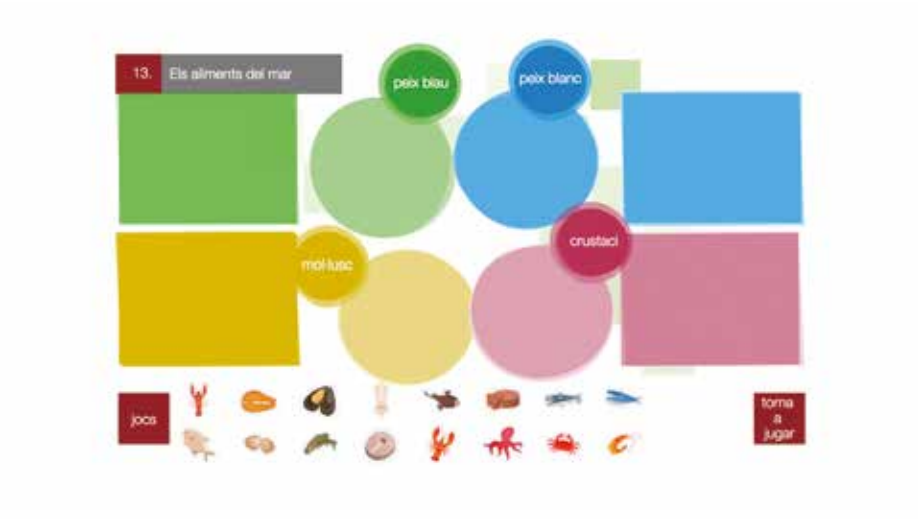
Aquest joc de memòria consisteix a aparellar l'aliment i el tipus al qual pertany per descobrir la funció i els nutrients que aporta.



13. Els aliments del mar

Entre els aliments proteics hi trobem: el peix blau, el peix blanc, els mol·luscos i els crustacis, que aporten diferents nutrients i dels quals es recomana menjar-ne 4 racions setmanals.

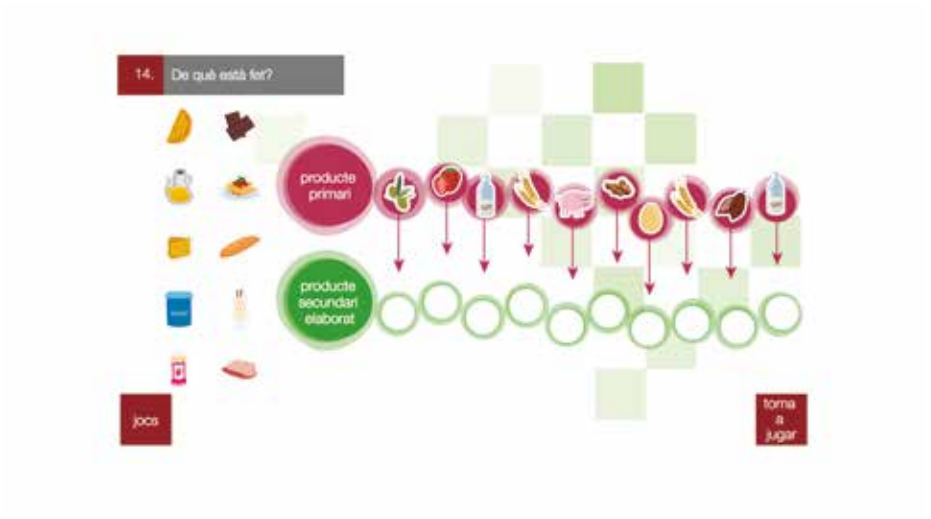
El joc consisteix a classificar 16 aliments segons siguin peix blau, peix blanc, mol·luscos o crustacis. Al completar un grup n'apareixen les principals característiques.



14. De què està fet?

Els aliments que mengem, moltes vegades estan processats. És important identificar el producte primari i conèixer el procés d'elaboració per saber què estem menjant.

Aquest joc pretén conèixer d'on prové i com s'elaboren 10 productes. Cal relacionar correctament el producte elaborat amb la seva matèria primera. Quan és correcte, s'obté informació bàsica sobre el seu procés d'elaboració.



Diputació Barcelona | Àrea de Comerç, Consum i Salut Pública

Servei de Salut Pública
Recinte Llars Mundet
Edifici Serradell Trabal 2a planta
Passeig de la Vall d'Hebron, 171
08035 Barcelona
www.diba.cat/salutpublica