

MENJAR BÉ ÉS MÉS FÀCIL DEL QUE ET PENSES

 Generalitat
de Catalunya

PIRÀMIDE DELS ALIMENTS

La mida de les racions varia en funció de l'edat, el sexe, la talla, el pes i l'activitat.



Font: Vocalia d'Alimentació del Col·legi de Farmacèutics de la Província de Barcelona

PER QUÈ MENGEM?

Per funcionar.

Menjar, a més d'una necessitat fisiològica (proporciona substàncies per al nostre cos), és un acte social (ens relaciona amb els altres i forma part de la nostra cultura) i psicològic (parlem de conducta alimentària).

ALIMENTACIÓ VARIADA

= ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA

Una alimentació equilibrada conté tots els nutrients.

Existeixen cinc grups de nutrients: proteïnes, hidrats de carboni, greixos, vitamines, minerals.

Hi ha sis grups d'aliments: llet i derivats; cereals i fècules; verdures i hortalisses; fruites; carns, peixos, ous i llegums; greixos.

És important mantenir una alimentació variada en la qual estiguin inclosos els sis tipus d'aliments fonamentals.

No tots els aliments porten tots els nutrients per això s'ha de procurar menjar el més variat possible.

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

SI TENS DUBTES O VOLS MÉS INFORMACIÓ SOBRE L'ALIMENTACIÓ, CONSULTA LES PÀGINES WEB:

www.gencat.net/joventut
www.gencat.net/sanitat

SI ET VOLS POSAR EN CONTACTE AMB NOSALTRES, ESCRIU A:

Programa Punts Joves de Salut
salutjove.presidencia@gencat.net

ERRORS QUE COMETEM

L'eliminació o la substitució d'algun àpat, com l'esmorzar o el sopar.

Anar a classe només amb un vas de llet a l'estómac.

El consum insuficient d'aliments bàsics, com les verdures, fruites, cereals, llegums.

Substituir normalment l'aigua per altres begudes tipus refrescs.

Seguir dietes restrictives quan no estiguin prescrites i controlades per un professional.

Menjar entre hores.

Fer altres activitats mentre menges, com llegir, o mirar la televisió.

Abusar del menjar ràpid.

QUÈ FER PER MENJAR BÉ?

És important fer un bon esmorzar per poder rendir durant el matí.

Cal menjar sovint, al menys tres cops per setmana, alguna de les moltes varietats de peix.

Cal mantenir una certa regularitat en l'horari dels àpats.

Menjar bé està renyit amb menjar amb excés.

Menjar a poc a poc i mastegar bé.

Menjar en companyia és millor que fer-ho sol.

Menjar bé es totalment compatible amb una cuina creativa i gratificant.

Provar nous gustos i textures amplia les possibilitats del plaer gastronòmic i l'equilibri nutricional.

Menjar aliments rics en fibres: pa, cereals, verdures, fruites, llegums.

L'oli més adient per cuinar i amanir és l'oli d'oliva.

No ho oblidis: s'ha de menjar de tot i en quantitat suficient

MITES I ERRORS SOBRE L'ALIMENTACIÓ...

L'aigua engreixa segons quan es prengui: FALS. L'aigua, al tenir 0 Kc, no només és la forma més saludable de beure sinó que, a més, no pot engreixar mai.

Si no sopes t'aprimaràs: FALS. Perquè la forma saludable d'aprimar-se és reduint la quantitat global d'energia ingerida, però disminuint la quantitat total d'aliments, sobretot els greixos, sense necessitat de saltar-se cap àpat.

El pa engreixa: FALS. Cada aliment, a excepció de l'aigua i la sal, aporta una determinada quantitat d'energia.

Qualsevol aliment, si es pren en les proporcions adequades, pot formar part d'una dieta equilibrada.

Menjar fruita després dels àpats no és convenient: FALS.

No existeix cap evidència que ens indiqui que això sigui cert. A més, constitueix la forma tradicional d'acabar els menjars en la nostra cultura mediterrània.

Els olis de llavors (girasol, blat de moro...) són olis lleugers: FALS.

Tots els aliments greixosos, siguin sòlids (greixos) o líquids (olis) aporten la mateixa quantitat d'energia, és a dir, 9 Kc per cada gram.

SI ETS ESTUDIANT, T'INTERESSA...

No existeixen remeis dietètics miraculosos per incrementar el rendiment intel·lectual.

Una alimentació adequada et proporcionarà tots aquells elements que el teu cos, i en conseqüència, el teu cervell, necessiten per assumir els esforços intel·lectuals derivats de l'estudi.

Dur a terme dietes restrictives absurdes no només suposarà un empobriment nutricional de la teva alimentació, sinó l'aparició d'innecessàries preocupacions al voltant del menjar i del pes corporal que afectaran la teva capacitat de concentració.

Pensar que prenent vitamines els dies abans de l'examen aprovaràs és com l'esportista que pensa que sense entrenar-se en tindrà prou amb un suplement dietètic abans de la cursa.

SI VOLS SABER MÉS SOBRE TOT AIXÒ,

CONSULTA AMB EL METGE, ELL ET

DONARÀ LA INFORMACIÓ I LA

ORIENTACIÓ QUE NECESSITES

16 D'OCTUBRE:

DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ

PROGRAMA PUNTS JOVES DE SALUT 2003