

# petiti cambis

# TÀ MINJAR MILHOR

## mès



### FRUTES E ORTALISSES

De frutes, coma minim, **3 pèces ath dia**, senceres o a bocins, tostemp coma dessèrt, en quinsevolh lòc e a quinsevolh ora.

D'ortalisses, coma minim **2 còps ath dia**, crues (en ancians ben variadi) o cuetes (ath vapor, sautades, en horn, etc.), coma plat principau o d'acompanhament.

### LEGUMS

**De 3 a 4 còps per setmana.** Se pòden codinar e presentar de moltes manèras diferents, e ei facil crompar-les cuets. Son ben economics e nutritius, e pòden èster un substitut excellent dera carn, eth peish e es ueus. N'auem un pilèr de varietats, profitatz-les!

### FRUTS SECS

Un **sarpats cada dia** ei ua opcion ben bona e sana, ja siguen crus o torradi mès sense sau. Incorporatz-les en esdejoars e vrespalhs, en aperitius e tanben as vòstes recèptes.

### VIDA ACTIVA E SOCIAU

Somatz aumens **30 minutes** d'activitat fisica moderada, **coma minim 5 dies ara setmana**, se pòt èster en companhia e dehòra.

**Compartir es repèishi** damb temps e sense pantalhes ei un gran moment entà gaudir, hèr salut e comunicar-se.



## cambiatz a



### AIGUA

Era aigua ei tostemp era **milhor beguda**: s'auetz set, escuelhetz era aigua, tant **mentres minjatz** com **entre minjades**. Entà estauviar envasi, vau mès era aigua dera sheta.

### ALIMENTS INTEGRAUS

Trigatz es **varietats integraus** deth pan, era pasta, er arròs, etc., ja que sense refinar son mès nutritives.

### ÒLI D'OLIVA VÈRGE

Tant entà **codinar** com entà **amanir**, servitz-vos d'òli d'oliva vèrge. En nòste entorn se produsissen nombroses varietats diferents e de grana qualitat.

### ALIMENTS DERA SASON E DE PROXIMITAT

Prioritzatz-les, ja que son **mès fresqui** e **consèrven milhor** es aromes, es gusti, es nutrients, etc. Eth consum ajude ath desenvolupament **economic e social** deth territòri e a mens **impacte ambientau**. Trigatz-les sense embalatge o en envasi reutilizables entà **reduzir residus**.

## mens

**Evitatz assasonar damb sau e sucre** es aliments e es preparacions, especialment es des enfants. Les ajudaratz a previer malauties.

### SAU

Redusitz era sau que **higetx** as aliments e es preparacions, e era que i metetz que sigue iodada. Nombrosi **aliments processats** contien ua grana quantitat de sau. Es espècies e èrbes aromatiques potèncien eth gust des preparacions.

### SUCRE

Disminuïtz tant com pogatz eth consum de **productes sucraidi** (tant aliments com begudes) e evitatz **híger sucre** as aliments e begudes.

### CARNS VERMELHES E PROCESSADES

Era carn vermelha se pòt includir **de 1 a 2 còps per setmana coma maxim**, e es **carns processades**, se se'n minge, a d'èster de forma **ocasionau**.

### ALIMENTS ULTRAPROCESSATS

Evitatz **crompar e consumir**, de forma abitua, aliments ultraprocesadadi, elaborats damb pòga matèria prumèra ara quau s'an hijat sucres, grèishi, sau, amidons, additius, etc., que modifiquen eth gust, era aulor, eth color, era textura, etc. deth producte.



### Recomanacions de consum des diferenti grops d'aliments

Ortalisses	2 ath dia, coma minim, tà dinar e tà sopar
Frutes fresques	coma minim, 3 ath dia
Farinacis <sup>1</sup> integraus	en cada repèish
Fruts secs (crus o torradi)	3-7 sarpats ara setmana
Lèit, iogort e hormatge	1-3 còps ath dia
Carn, peish, ueus e legums	non mès de 2 còps ath dia, alternant:
Carn <sup>2</sup>	3-4 còps per setmana (maxim 2 còps per setmana carn vermelha)
Peish <sup>3</sup>	2-3 còps per setmana
Ueus	3-4 còps per setmana
Legums <sup>4</sup>	3-4 còps per setmana
Aigua	en foncion dera set
Òli d'oliva vèrge	tà amanir e tà codinar

Quantitats que non si-guen excessives, adaptades as besonhs e qu'eviten hèr a pèrder es aliments.

1. Se considèren farinacis eth pan, era pasta, er arròs, eth coscós, etc., e tanben era truha e d'alti tuberculs.

2. Se considèra carn vermelha tota era carn musculara des mamífers, com ara carn de bò, vedèth, pòrc, anhèth, shivau e craba. Era carn blanca ei, donc, era carn de poralha, e tanben era de conilh.

3. Ei convenient diversificar es tipus de peish, tant blancs com blus, e preferentament

de pesca sostenibla. Tanben ei includit en aquest grop eth marisc.

4. Es legums, pera sua composicion nutricionau rica en idrats de carbòni e en proteïnes, se pòden considerar inclutits en grop d'aliments farinacis e tanben en de proteïcs (carn, peish, ueus e legums).

**GAUDIR  
MINJANT SAN  
EI POSSIBLE!**

