

petits canvis

PER MENJAR MILLOR 

Els consells clau en imatges

GAUDIM MENJANT



Maria Blanquer
Gemma Salvador
Dimecres 28 de juny de 2023



Antecedents

- PAAS. Petits Canvis per Menjar Millor (2019)
- Reunió entitats distribució aliments (2019)
- XIV Jornada PAAS. Grup discussió (2021)**
- Elaboració material (2022)
- Pilot (2023)
- Fruit de la reflexió i experiència de 36 professionals del Tercer Sector, de l'Atenció Primària de Salut i de la Salut Pública.

Materials divulgatius

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

més
FRUITES
I HORTALISSES
LLEGUMS
FRUITA SECA
VIDA ACTIVA
I SOCIAL

canvia a
AIGUA
ALIMENTS
INTEGRALS
OLI D'OLIVA
VERGE
ALIMENTS
DE TEMPORADA
I PROXIMITAT

menys
SAL
SUCRES
CARN VERMELLA
I PROCESSADA
ALIMENTS
ULTRAPROCESSATS

GAUDIM MENJANT 



   canalsalut.gencat.cat

PETITS 
CANVIS 
PER  
MENJAR 
MILLOR 

Petits canvis sumen salut

/Salut

 **Generalitat
de Catalunya**

Materials divulgatius

- La guia en català i en castellà
- 3 models de cartell en català i en castellà
- Vídeo
- Edició en paper de fullet/resum:
 - català, castellà, anglès, francès, aranès, àrab, romanès, xinès, ucraïnès, urdú

**PETITS
CANVIS
PER
MENJAR
MILLOR**

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya



Materials divulgatius

petits canvis PER MENJAR MILLOR



petits canvis PER MENJAR MILLOR

més canviem a menys

FRUITES I HORTALISSES
De fruites, com a mínim, 3 pces al dia, senceres i a trossets, sempre per postres, a tot arreu i també entre hores.
D'hortalisses, com a mínim 2 vegades al dia, crues (en amanides ben variades) o cuites (al vapor, saltades, al forn, etc.) com a plat principal o d'acompanyament.

LLEUGIMS
De 3 a 4 vegades a la setmana. Es poden cuinar i presentar de moltes maneres diferents, i és fàcil comprar-los cuits. Són molt econòmics i nutritius, i poden ser un substitut excel·lent de la carn, el peix i els oua. A casa nostra en tenim moltes varietats, aprofitem-les!

FRUITA SECA
Un graup cada dia és una opció molt bona i saludable, ja sigui crua o torrada però sense sal. Incorporau-la en esmorçar i l'entorn, en aperitius i també a les vostres receptes.

VIDA ACTIVA I SOCIAL
Sumeu almenys 30 minuts d'activitat física moderada, com a mínim 5 dies a la setmana, al got ser en companyia i a fare lliure. Compartir els àpats amb temps i sense pantalles és una gran oportunitat per gaudir, fer salut i relacionar-se.

ALIMENTES INTEGRALS
Treu les varietats integrals del pa, la pasta, l'arròs, etc., ja que sense refinat són més nutritives.

OLI D'OLIVA VERGE
Tant per couir com per amanir, utilitzeu oli d'oliva verge. Al nostre entorn es produeixen moltes varietats diferents i de gran qualitat.

ALIMENTES DE TEMPORADA I PROXIMITAT
Prioritzeu-los, ja que són més frescos i conserven millor les aromes, els gustos, els nutrients, etc. Consumir-los ajuda al desenvolupament econòmic i social del territori i té menys impacte ambiental.

Treu-los a granel o en envases reutilitzables per reduir residus.

EVITEU condimentar amb sal i sucre els aliments i les preparacions, especialment les dels infants. Els ajudem a prevenir malalties.

SAL
Reduïu la sal que afegiu als aliments i les preparacions, la que utilitzeu que sigui iodada. Molts aliments processats contenen una gran quantitat de sal. Les espècies i herbes aromàtiques potencien el gust de les preparacions.

SUCRE
Diminueu tant com pugueu el consum de productes envasats (tant aliments com begudes) i eviteu afegir sucre als aliments i begudes.

CARNES VERMELLES I PROCESSADES
La carn vermella es pot incloure d'1 a 2 vegades a la setmana com a mínim, i les carnes processades, si es consumeixen, ha de ser forma ocasional.

ALIMENTES ULTRAPROCESSATS
Eviteu comprar i consumir de forma habitual aliments ultraprocessats, elaborats amb poca matèria primera a la qual s'ha afegit sucre, greixos, sal, molses, additius, etc., que modifiquen el gust, lolor, la textura, etc. del producte.

Recomanacions de consum dels diferents grups d'aliments	
Hortalisses	2 al dia, com a mínim, al dinar i al sopar
Fruites fresques	3 al dia, com a mínim
Farines i integrals	a cada àpat
Fruita seca (rossos o torrada)	2-3 g/àpat a la setmana
Llet, iogurt i formatge	1-3 vegades al dia
Carn, peix, clos i llegum	No més de 2 vegades al dia, alternant: 3-4 vegades a la setmana (indum 2 vegades a la setmana carn vermella)
Carn*	
Peix*	3-4 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Llegum*	3-4 vegades a la setmana
Aigua	en funció de la set
Oli d'oliva verge	per amanir i per couir

GAUDIR MENJANT ES POSSIBLE!



petiti cambis TÀ MINJAR MILHOR

més canviatz a menys

FRUITES I HORTALISSES
De fruites, com a mínim, 3 pces al dia, senceres i a trossets, sempre per postres, a tot arreu i també entre hores.
D'hortalisses, com a mínim 2 vegades al dia, crues (en amanides ben variades) o cuites (al vapor, saltades, al forn, etc.) com a plat principal o d'acompanyament.

LLEUGIMS
De 3 a 4 vegades a la setmana. Es poden cuinar i presentar de moltes maneres diferents, i és fàcil comprar-los cuits. Són molt econòmics i nutritius, i poden ser un substitut excel·lent de la carn, el peix i els oua. A casa nostra en tenim moltes varietats, aprofitem-les!

FRUITA SECA
Un graup cada dia és una opció molt bona i saludable, ja sigui crua o torrada però sense sal. Incorporau-la en esmorçar i l'entorn, en aperitius i també a les vostres receptes.

VIDA ACTIVA I SOCIAL
Sumeu almenys 30 minuts d'activitat física moderada, com a mínim 5 dies a la setmana, al got ser en companyia i a fare lliure. Compartir els àpats amb temps i sense pantalles és una gran oportunitat per gaudir, fer salut i relacionar-se.

ALIMENTES INTEGRALS
Treu les varietats integrals del pa, la pasta, l'arròs, etc., ja que sense refinat són més nutritives.

OLI D'OLIVA VERGE
Tant per couir com per amanir, utilitzeu oli d'oliva verge. Al nostre entorn es produeixen moltes varietats diferents i de gran qualitat.

ALIMENTES DE TEMPORADA I PROXIMITAT
Prioritzeu-los, ja que són més frescos i conserven millor les aromes, els gustos, els nutrients, etc. Consumir-los ajuda al desenvolupament econòmic i social del territori i té menys impacte ambiental.

Treu-los a granel o en envases reutilitzables per reduir residus.

EVITEU condimentar amb sal i sucre els aliments i les preparacions, especialment les dels infants. Els ajudem a prevenir malalties.

SAL
Reduïu la sal que afegiu als aliments i les preparacions, la que utilitzeu que sigui iodada. Molts aliments processats contenen una gran quantitat de sal. Les espècies i herbes aromàtiques potencien el gust de les preparacions.

SUCRE
Diminueu tant com pugueu el consum de productes envasats (tant aliments com begudes) i eviteu afegir sucre als aliments i begudes.

CARNES VERMELLES I PROCESSADES
La carn vermella es pot incloure d'1 a 2 vegades a la setmana com a mínim, i les carnes processades, si es consumeixen, ha de ser forma ocasional.

ALIMENTES ULTRAPROCESSATS
Eviteu comprar i consumir de forma habitual aliments ultraprocessats, elaborats amb poca matèria primera a la qual s'ha afegit sucre, greixos, sal, molses, additius, etc., que modifiquen el gust, lolor, la textura, etc. del producte.

mici schimbări PENTRU A MÂNCA MAI BINE

mai mult schimbati la mai puțin

FRUITE ȘI LEGUMES
De fructe, cel puțin 3 bucăți pe zi, întregi și tăiate în bucățele, mereu după mese și în orice loc și în orice moment al zilei.
De legume, cel puțin 2 ori pe săptămână, crude (în salate bine variate) sau gătit (la abur, la tigaie, la cuptor, etc.) ca plat principal sau de însoțire.

LEGUMI
De 3 la 4 ori pe săptămână. Se pot găti și prezenta în multe moduri diferite, și este ușor să cumperi-le gătite. Sunt foarte economici și nutritivi, și pot fi un înlocuitor excelent al cărnii, peștii și ouălor. În țara noastră avem multe varietăți, să le folosim!

FRUCTE UScate
Un grâu pe zi este o opțiune foarte bună și sănătoasă, fie crudă sau tocată, dar fără sare. Incorporați-le în micul dejun și în timpul zilei, în aperitive și în salate și în rețetele voastre.

VIATA ACTIVĂ ȘI SOCIALĂ
Sumați cel puțin 30 de minute de activitate fizică moderată, cel puțin 5 zile pe săptămână, în companie și în timp liber. Partajarea mesei cu timp și fără ecrane este o oportunitate excelentă pentru a vă bucura, să vă simțiți sănătoși și să vă conectați.

ALIMENTE ÎNTEGRAL
Alegeți varietăți integrale din pâine, paste, orez, etc., deoarece acestea sunt mai nutritive.

ULEI DE MĂSLINĂ
Fie pentru gătit, fie pentru a servi, utilizați ulei de măsline extravirgin. În jurul nostru se produc multe varietăți diferite și de înaltă calitate.

ALIMENTE SEZONIERE ȘI LOCALE
Priorizați-le, deoarece sunt mai proaspete și păstrează mai bine aromele, gusturile, nutrienții, etc. Consumul lor contribuie la dezvoltarea economică și socială a regiunii și are un impact ambiental mai mic.

Achiziționați-le în vrac sau în ambalaje reutilizabile pentru a reduce deșeurile.

EVITAȚI să condimentați alimentele și preparările cu sare și zahăr, în special pentru copii. Îi ajutăm să prevină bolile.

SARE
Reduceți sarea pe care o adăugați alimentelor și preparărilor, cea care o utilizați trebuie să fie iodată. Multe alimente procesate conțin o cantitate mare de sare. Condimentele și ierburile aromatizante îmbunătățesc gustul preparărilor.

ZUCER
Reduceți cât de mult puteți consumul de produse ambalate (atât alimente cât și băuturi) și evitați să adăugați zahăr alimentelor și băuturilor.

CĂRNILE ROȘII ȘI PROCESATE
Carnea roșie poate fi inclusă în dietă de 1 la 2 ori pe săptămână cel puțin, iar carnea procesată, dacă se consumă, trebuie să fie ocazională.

ALIMENTE ULTRAPROCESATE
Evitați să cumpărați și să consumați în mod obișnuit alimente ultraprocesate, realizate din puține ingrediente la care s-a adăugat zahăr, grăsimi, sare, conservanți, aditivi, etc., care modifică gustul, culoarea, textura, etc. al produsului.

小小改变, 让饮食更健康

增加 改变为 减少

FRUITE ȘI LEGUMES
De fructe, cel puțin 3 bucăți pe zi, întregi și tăiate în bucățele, mereu după mese și în orice loc și în orice moment al zilei.
De legume, cel puțin 2 ori pe săptămână, crude (în salate bine variate) sau gătit (la abur, la tigaie, la cuptor, etc.) ca plat principal sau de însoțire.

LEGUMI
De 3 la 4 ori pe săptămână. Se pot găti și prezenta în multe moduri diferite, și este ușor să cumperi-le gătite. Sunt foarte economici și nutritivi, și pot fi un înlocuitor excelent al cărnii, peștii și ouălor. În țara noastră avem multe varietăți, să le folosim!

FRUCTE UScate
Un grâu pe zi este o opțiune foarte bună și sănătoasă, fie crudă sau tocată, dar fără sare. Incorporați-le în micul dejun și în timpul zilei, în aperitive și în salate și în rețetele voastre.

VIATA ACTIVĂ ȘI SOCIALĂ
Sumați cel puțin 30 de minute de activitate fizică moderată, cel puțin 5 zile pe săptămână, în companie și în timp liber. Partajarea mesei cu timp și fără ecrane este o oportunitate excelentă pentru a vă bucura, să vă simțiți sănătoși și să vă conectați.

ALIMENTE ÎNTEGRAL
Alegeți varietăți integrale din pâine, paste, orez, etc., deoarece acestea sunt mai nutritive.

ULEI DE MĂSLINĂ
Fie pentru gătit, fie pentru a servi, utilizați ulei de măsline extravirgin. În jurul nostru se produc multe varietăți diferite și de înaltă calitate.

ALIMENTE SEZONIERE ȘI LOCALE
Priorizați-le, deoarece sunt mai proaspete și păstrează mai bine aromele, gusturile, nutrienții, etc. Consumul lor contribuie la dezvoltarea economică și socială a regiunii și are un impact ambiental mai mic.

Achiziționați-le în vrac sau în ambalaje reutilizabile pentru a reduce deșeurile.

EVITAȚI să condimentați alimentele și preparările cu sare și zahăr, în special pentru copii. Îi ajutăm să prevină bolile.

SARE
Reduceți sarea pe care o adăugați alimentelor și preparărilor, cea care o utilizați trebuie să fie iodată. Multe alimente procesate conțin o cantitate mare de sare. Condimentele și ierburile aromatizante îmbunătățesc gustul preparărilor.

ZUCER
Reduceți cât de mult puteți consumul de produse ambalate (atât alimente cât și băuturi) și evitați să adăugați zahăr alimentelor și băuturilor.

CĂRNILE ROȘII ȘI PROCESATE
Carnea roșie poate fi inclusă în dietă de 1 la 2 ori pe săptămână cel puțin, iar carnea procesată, dacă se consumă, trebuie să fie ocazională.

ALIMENTE ULTRAPROCESATE
Evitați să cumpărați și să consumați în mod obișnuit alimente ultraprocesate, realizate din puține ingrediente la care s-a adăugat zahăr, grăsimi, sare, conservanți, aditivi, etc., care modifică gustul, culoarea, textura, etc. al produsului.

تغييرات صغيرة لتناول الطعام بشكل أفضل

مزید من التغيير إلى أقل كمية من

FRUITE ȘI LEGUMES
De fructe, cel puțin 3 bucăți pe zi, întregi și tăiate în bucățele, mereu după mese și în orice loc și în orice moment al zilei.
De legume, cel puțin 2 ori pe săptămână, crude (în salate bine variate) sau gătit (la abur, la tigaie, la cuptor, etc.) ca plat principal sau de însoțire.

LEGUMI
De 3 la 4 ori pe săptămână. Se pot găti și prezenta în multe moduri diferite, și este ușor să cumperi-le gătite. Sunt foarte economici și nutritivi, și pot fi un înlocuitor excelent al cărnii, peștii și ouălor. În țara noastră avem multe varietăți, să le folosim!

FRUCTE UScate
Un grâu pe zi este o opțiune foarte bună și sănătoasă, fie crudă sau tocată, dar fără sare. Incorporați-le în micul dejun și în timpul zilei, în aperitive și în salate și în rețetele voastre.

VIATA ACTIVĂ ȘI SOCIALĂ
Sumați cel puțin 30 de minute de activitate fizică moderată, cel puțin 5 zile pe săptămână, în companie și în timp liber. Partajarea mesei cu timp și fără ecrane este o oportunitate excelentă pentru a vă bucura, să vă simțiți sănătoși și să vă conectați.

ALIMENTE ÎNTEGRAL
Alegeți varietăți integrale din pâine, paste, orez, etc., deoarece acestea sunt mai nutritive.

ULEI DE MĂSLINĂ
Fie pentru gătit, fie pentru a servi, utilizați ulei de măsline extravirgin. În jurul nostru se produc multe varietăți diferite și de înaltă calitate.

ALIMENTE SEZONIERE ȘI LOCALE
Priorizați-le, deoarece sunt mai proaspete și păstrează mai bine aromele, gusturile, nutrienții, etc. Consumul lor contribuie la dezvoltarea economică și socială a regiunii și are un impact ambiental mai mic.

Achiziționați-le în vrac sau în ambalaje reutilizabile pentru a reduce deșeurile.

EVITAȚI să condimentați alimentele și preparările cu sare și zahăr, în special pentru copii. Îi ajutăm să prevină bolile.

SARE
Reduceți sarea pe care o adăugați alimentelor și preparărilor, cea care o utilizați trebuie să fie iodată. Multe alimente procesate conțin o cantitate mare de sare. Condimentele și ierburile aromatizante îmbunătățesc gustul preparărilor.

ZUCER
Reduceți cât de mult puteți consumul de produse ambalate (atât alimente cât și băuturi) și evitați să adăugați zahăr alimentelor și băuturilor.

CĂRNILE ROȘII ȘI PROCESATE
Carnea roșie poate fi inclusă în dietă de 1 la 2 ori pe săptămână cel puțin, iar carnea procesată, dacă se consumă, trebuie să fie ocazională.

ALIMENTE ULTRAPROCESATE
Evitați să cumpărați și să consumați în mod obișnuit alimente ultraprocesate, realizate din puține ingrediente la care s-a adăugat zahăr, grăsimi, sare, conservanți, aditivi, etc., care modifică gustul, culoarea, textura, etc. al produsului.

small changes TO EAT BETTER

more switch to less

FRUIT AND VEGETABLES
Eat more. Aim for 3 pieces a day, whole and sliced, always after meals and anywhere, anytime throughout the day.
Eat more. Aim for 2 times a week, raw (in well-mixed salads) or cooked (steamed, stir-fried, baked, etc.) as a main or side dish.

LEGUMES
3 to 4 times a week. They can be cooked and served in many different ways, and are easy to find ready to eat. They are very economical and nutritious, and can be an excellent substitute for meat, fish and eggs. Make the most of our many local varieties!

SEASONAL AND LOCAL
Prioritize them, as they are fresher and retain more flavors, tastes, nutrients, etc. Consuming them helps the local economy and social development and has a lower environmental impact.

BUY IN BULK OR REUSABLE PACKAGING to reduce waste.

AVOID seasoning foods and dishes, especially those for children, with salt and sugar. This helps prevent illness.

SALT
Reduce the salt you add to foods when cooking and in the table, and choose reduced salt. Many processed foods contain a lot of salt. Herbs and spices enhance the flavor of preparations.

SUGAR
Reduce your consumption of sugary food and drinks as much as possible and avoid adding sugar to your drinks.

RED AND PROCESSED MEATS
Eat red meat once or twice a week at the most, and try to consume processed meats, like sausages, occasionally.

ULTRA-PROCESSED FOODS
Avoid buying and consuming ultra-processed foods, made with few ingredients to which added sugar, fats, salt, preservatives, additives, etc., which change the taste, color, texture, etc. of the product.



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

Els consells clau en imatges

GAUDIM MENJANT



- Document adreçat a professionals

- Consells clau en imatges:
 - Petits canvis per menjar millor
 - La compra bàsica saludable
 - Consells sobre higiene en la manipulació d'aliments
 - El plat saludable
 - Receptes saludables

Els consells clau en imatges



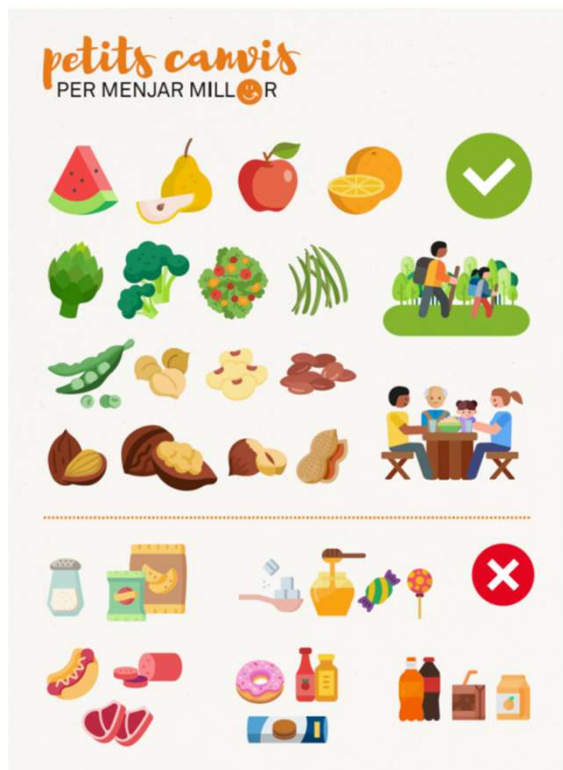
Índex

Introducció	3
La guia Petits canvis per menjar millor	4
L'adaptació de la guia Petits canvis per menjar millor. Per què prioritzar uns elements i consells sobre els altres	6
Com utilitzar el material Petits canvis per menjar millor	7
1. Petits canvis per menjar millor	7
2. Compra	8
3. Higiene	9
4. Plat saludable	10
5. Receptes	11
Preguntes més freqüents	12
Material de suport	16
Bibliografia consultada	17

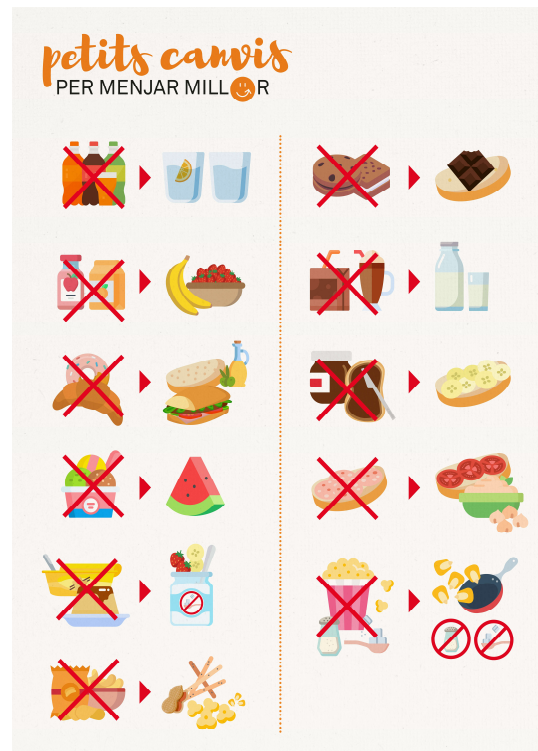
petits canvis

PER MENJAR MILLOR 

Els consells clau en imatges



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

/Salut

 Generalitat
de Catalunya

petits canvis

PER MENJAR MILLOR 

Els consells clau en imatges



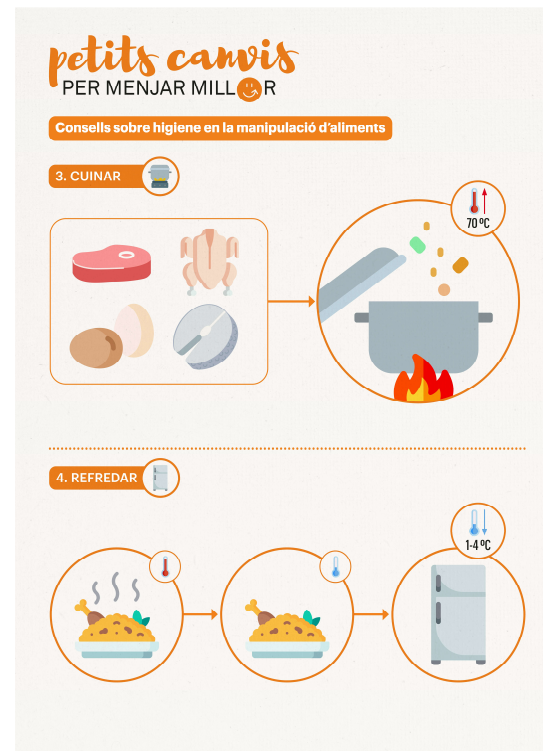
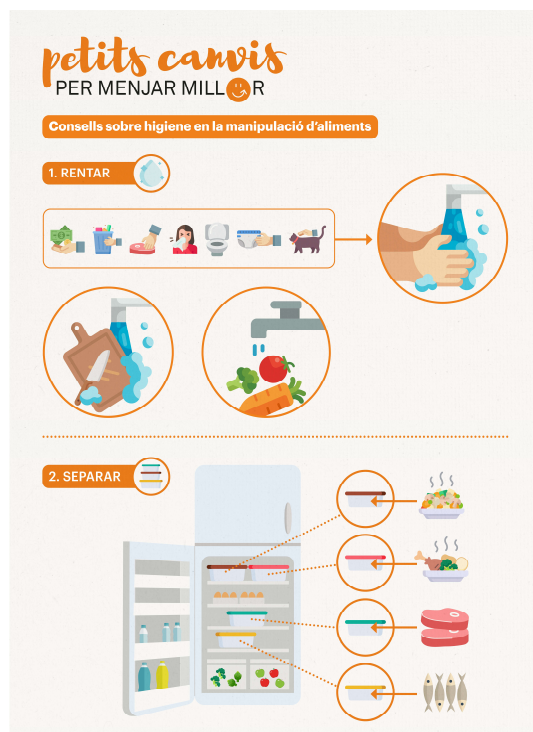
 Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

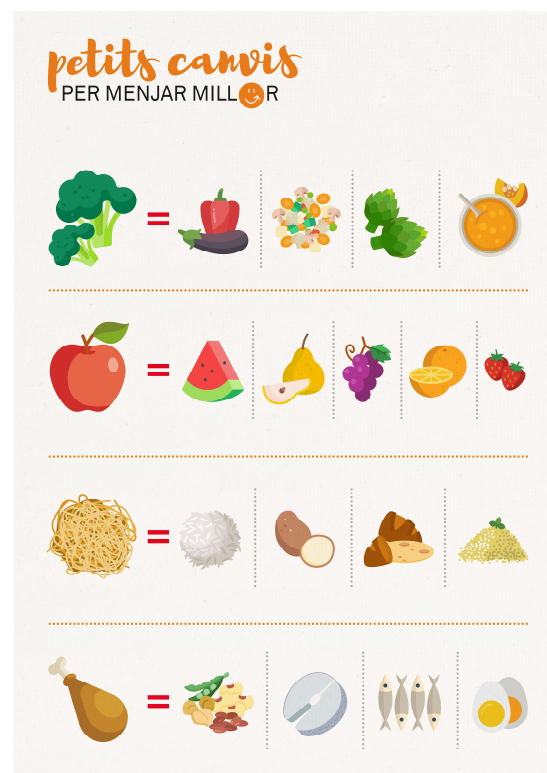
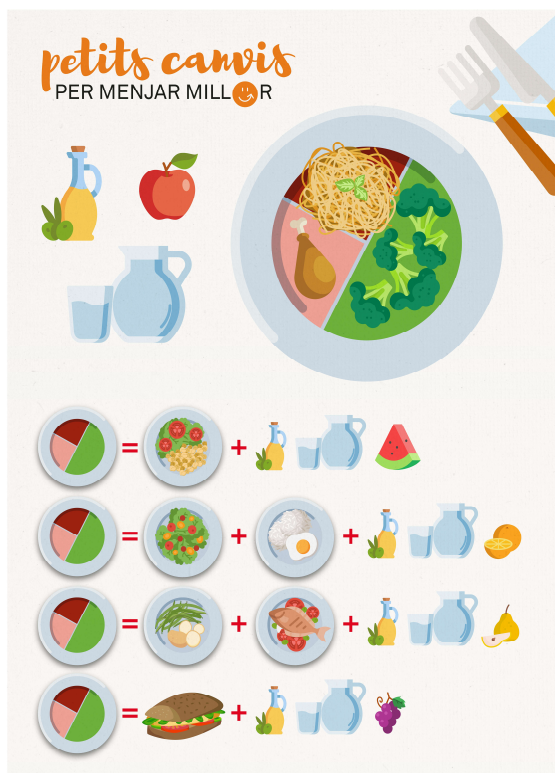


 Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

/Salut

 Generalitat
de Catalunya










petits canvis

PER MENJAR MILL 





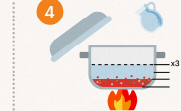


Els consells clau en imatges

petits canvis
PER MENJAR MILL 


Amanida de mongetes blanques

-  x4 x1
- 
- 
- 


Sopa de lletnies

-  200 g 500 g 1/2 x1 x1 x2
- 
- 
- 
-  30 min
- 
- 

 Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

petits canvis
PER MENJAR MILL 

Pollastre amb samfaina

-  500 g x3 x5
- 
- 
- 
-  15 min
- 
-  10 min

Sardines amb hortalisses

-  600 g 100 g 50 g 100 g x2 x2
- 
-  15 min
-  15 min
- 
-  5 min
- 

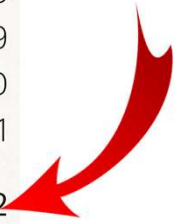
 Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

/Salut

 Generalitat
de Catalunya

Índex

Introducció	3
La guia Petits canvis per menjar millor	4
L'adaptació de la guia Petits canvis per menjar millor. Per què prioritzar uns elements i consells sobre els altres	6
Com utilitzar el material Petits canvis per menjar millor	7
1. Petits canvis per menjar millor	7
2. Compra	8
3. Higiene	9
4. Plat saludable	10
5. Receptes	11
Preguntes més freqüents	12
Material de suport	16
Bibliografia consultada	17



Preguntes més freqüents

- Les hortalisses i les verdures són el mateix?
- Els pèsols són verdura o llegum?
- Si al meu fill no li agrada la fruita, li puc donar en forma de suc o mermelada?
- Els iogurts que tenen trossets de fruita poden comptar com a fruita?
- La fruita seca engreixa molt, oi?
- Els aliments integrals són bons per als infants? Per què han de ser integrals?
- Tota la vida s'ha menjat carn vermella i sobretot en la infància. Per què ara no se n'aconsella el consum?
- Si no es menja carn, cal prendre un suplement vitamínic?
- Què vol dir carn processada?
- Al matí el meu fill no té gana (jo tampoc). Si a l'escola ja porta esmorzar, no cal que l'obligui a esmorzar a casa, oi?
- Diuen que la llet és dolenta per als infants i adolescents. És veritat? La llet ha de ser desnatada?
- Si es recomana que als entrepans no s'hi posi embotits, habitualment, què hi he de posar?
- Què és un aliment ultraprocesat?
- El peix congelat és igual de bo que el no congelat?
- La brioxeria també inclou els pastissos que fem a casa?
- Què és millor, el plat únic o dos plats?

Preguntes més freqüents

- Les hortalisses i les verdures són el mateix?
- Els pèsols són verdura o llegum?
- Si al meu fill no li agrada la fruita, li puc donar en forma de suc o melmelada?**
- Els iogurts que tenen trossets de fruita poden comptar com a fruita?
- La fruita seca engreixa molt, oi?
- Els aliments integrals són bons per als infants? Per què han de ser integrals?
- Tota la vida s'ha menjat carn vermella i sobretot en la infància. Per què ara no se n'aconsella el consum?
- Si no es menja carn, cal prendre un suplement vitamínic?
- Què vol dir carn processada?
- Al matí el meu fill no té gana (jo tampoc). Si a l'escola ja porta esmorzar, no cal que l'obligui a esmorzar a casa, oi?**
- Diuen que la llet és dolenta per als infants i adolescents. És veritat? La llet ha de ser desnatada?
- Si es recomana que als entrepans no s'hi posi embotits, habitualment, què hi he de posar?**
- Què és un aliment ultraprocesat?
- El peix congelat és igual de bo que el no congelat?
- La brioxeria també inclou els pastissos que fem a casa?
- Què és millor, el plat únic o dos plats?

Com descarregar el material?

https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/Publicacions/Alimentacio-saludable-per-a-tothom/Petits-canvis-per-menjar-millor/

Recibidos (404) - preme.menus x Guia alimentària "Petits canvis pe x +

salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/Publicacions/Alimentacio-saludable-per-a-tothom/Petits-canvis-per-menjar-mi...

Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)

Inici | Sobre l'Agència | Àmbits d'actuació | Publicacions, formació i recerca | Actualitat

Inici > Àmbits d'actuació > Promoció i prevenció > Alimentació saludable > Publicacions > Alimentació saludable per a tothom (varis) > Petits canvis per menjar millor

☰ Guia alimentària "Petits canvis per menjar millor"

Una nova col·lecció de materials educatius amb consells concisos i clars per millorar l'alimentació. Disponible en català i en castellà.

PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

La guia alimentària "Petits canvis per menjar millor" és una nova eina educativa desenvolupada en el marc de l'estratègia PAAS (Pla Integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable).

Aquest material s'estructura en tres grans grups de missatges senzills sobre aliments i les conductes que cal potenciar, els que cal reduir i aquells que convé canviar-ne la qualitat per tal de ser més saludables i respectuosos amb l'entorn.

L'objectiu és sensibilitzar la població sobre aquells aspectes que, amb petites modificacions, poden millorar de forma important la qualitat i la sostenibilitat de la nostra alimentació.

Destacats

- Recursos educatius en imatges per a professionals
- Els consells de la guia

Aquesta nova guia alimentària que presenta l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) consta de:

- La guia, que facilita la incorporació dels consells en l'alimentació diària amb missatges breus i pràctics

25°C Soleado 10:33 23/06/2022

Com descarregar el material?

gencat | Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)

Recursos educatius en imatges per a professionals

S'ofereixen aquí una selecció de recursos infogràfics, adaptats de la guia Petits canvis per menjar millor, adreçats a professionals que treballen amb persones amb risc socioeconòmic i/o amb dificultat lectora.


- Guia professional d'ús dels materials de PCMM en imatges**
Aquest document explica com utilitzar aquest material en imatges dels Petits canvis per menjar millor amb l'objectiu de promoure una alimentació saludable, de fàcil preparació i tenint molt en compte el pressupost. Conté també seccions de Preguntes més freqüents, Material de suport i Bibliografia.
- Petits canvis per menjar millor. Consells clau en imatges**
La cara A, inclou una simplificació del cartell Petits canvis per menjar millor.
La cara B, mostra els productes alimentaris que s'haurien d'evitar i un exemple d'alternatives més saludables.
- Compra bàsica saludable - petits canvis per menjar millor**
A la cara A, s'hi inclouen els aliments frescos.
A la cara B, els aliments secs.
- Higiene en la manipulació i conservació d'aliments**
A la cara A, s'hi inclou el rentat de mans, la neteja d'estris i superfícies, i la separació dels aliments per evitar la contaminació encreuada.

28°C Soleado 15:59 23/06/2023

Com descarregar el material?

gencat | Canal Salut

Petits canvis en un cop d'ull



Més - Canvieu a - Menys

La compra bàsica saludable

Higiene en la manipulació d'aliments

El plat saludable

Recettes saludables

Aquest enllaç obre una pestanya nova: La compra bàsica saludable

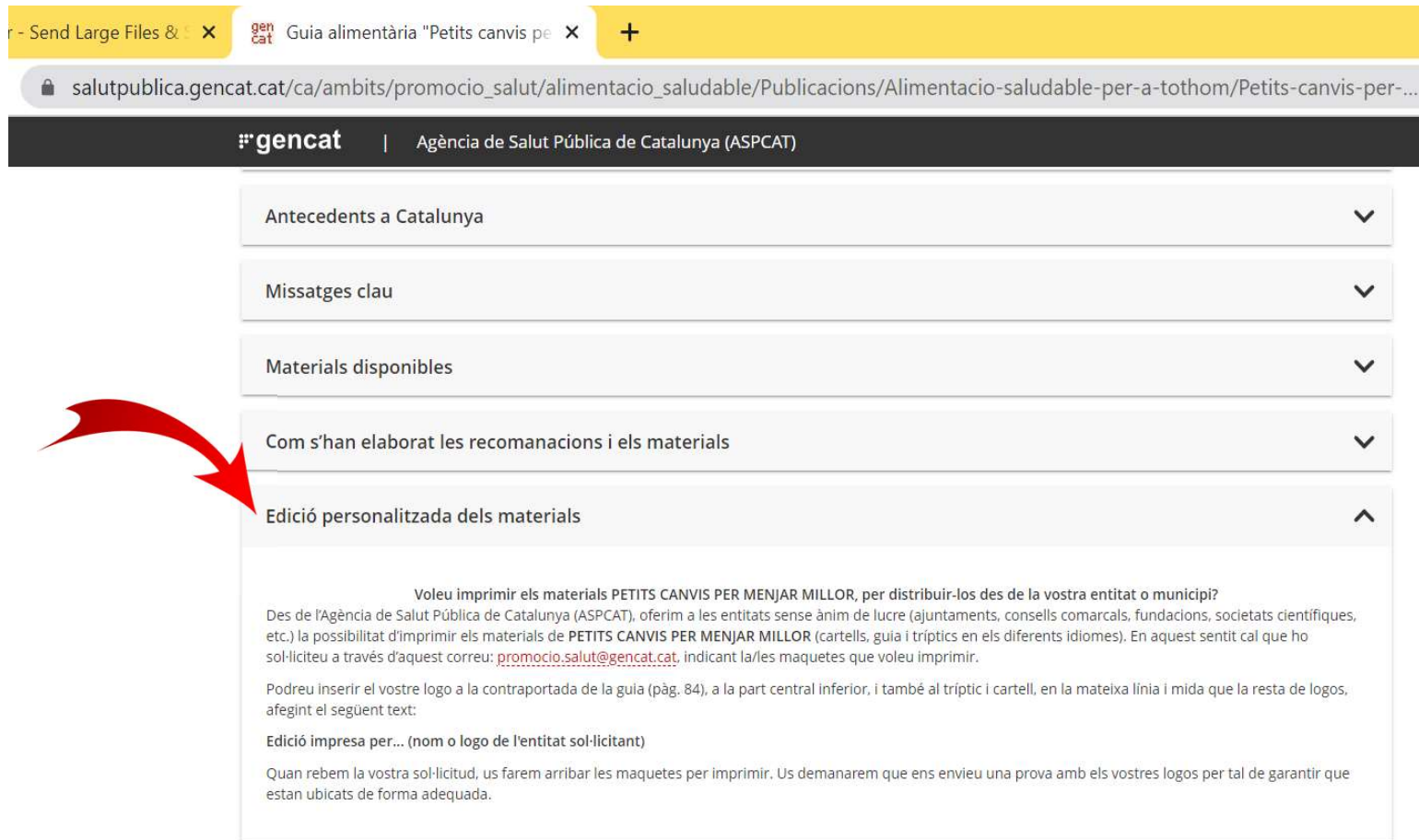
Entrevistes a mitjans

- Petits canvis per menjar millor als

https://hdl.handle.net/11351/9558 vis per menjar millor. La Guia. Edició 2018 PDF

28°C Soleado 16:01 23/06/2023

Edició personalitzada del material



The screenshot shows a web browser with a yellow tab bar containing the text "Send Large Files & ..." and "gencat Guia alimentària 'Petits canvis pe ...". The address bar shows the URL "salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/Publicacions/Alimentacio-saludable-per-a-tothom/Petits-canvis-per-...". The header features the "gencat" logo and "Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)". A vertical menu on the left lists several options, with "Edició personalitzada dels materials" highlighted by a red arrow. The content area below the menu contains the following text:

Voleu imprimir els materials PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR, per distribuir-los des de la vostra entitat o municipi?

Des de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), oferim a les entitats sense ànim de lucre (ajuntaments, consells comarcals, fundacions, societats científiques, etc.) la possibilitat d'imprimir els materials de **PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR** (cartells, guia i tríptics en els diferents idiomes). En aquest sentit cal que ho sol·liciteu a través d'aquest correu: promocio.salut@gencat.cat, indicant la/les maquetes que voleu imprimir.

Podreu inserir el vostre logo a la contraportada de la guia (pàg. 84), a la part central inferior, i també al tríptic i cartell, en la mateixa línia i mida que la resta de logos, afegint el següent text:

Edició impresa per... (nom o logo de l'entitat sol·licitant)

Quan rebem la vostra sol·licitud, us farem arribar les maquetes per imprimir. Us demanarem que ens envieu una prova amb els vostres logos per tal de garantir que estan ubicats de forma adequada.



Agraïments:

- Asensio Fernández, Ana (CAP Drassanes)
- Bartrina Prados, Alba (Creu Roja)
- Belmonte Serra, Marta (Agència de Salut Pública de Catalunya)
- Boiro, Adama (Associació Jukkere Endam)
- Coll Arenas, Maria Dolors (Agència de Salut Pública de Catalunya)
- Callau Roig, Mar (Universidad Isabel I)
- Sílvia Díaz Cañas (EAP Ripollet Pinetons)
- Durán Quílez, Susana (Servei d'Atenció Primària Vallès Occidental)
- Espadaler Gispert, Mar (Creu Roja)
- Fabra Gallardo, Ismael (Creu Roja)
- Fuertes Rodríguez, Maria Teresa (CAP Drassanes)
- Fornaguera Soler, Francesc (CAP Drassanes)
- García Tello, Tatiana Libertad (Cáritas)
- Lara Fariña, Esther (Ajuntament Palau Solità i Plegamans)
- López Antequera, Montserrat (CAP Drassanes)
- Losada Pavón, Lucía (CAP Drassanes)
- Manera Bassols, Maria (Agència de Salut Pública de Catalunya)
- Mansilla Díaz, Esther (CAP Drassanes)
- Martínez Buñuel, Rafael (De Veí a Veí)
- Mauvecin, Maria Eugenia (Creu Roja)
- Miró Fernández, Marta (Ajuntament Barberà del Vallès)
- Mondéjar Rovira, Rosa (Centre social El Roser)
- Nolia Solsona, Judith (CAP Drassanes)
- Ortiz Llargués, Mariona (Fundació Banc de Recursos)
- Prats De-la-Iglesia, Paloma (CAP Drassanes)
- Quintana Periche, Kerenna (Creu Roja)
- Robles Garrido, Yolanda (Agència de Salut Pública de Barcelona)
- Sánchez Zaragoza, Mireia (CAP Drassanes)
- Sánchez García, Sergi (Servei d'Atenció Primària Sta. Margarida de Montbui)
- Silvia Sentis López (CAP Drassanes)
- Soriano Lozano, Lidia (CAP Sabadell Sud)
- Tecchia Sotelo, Lourdes (Fundació Banc dels Aliments)
- Toro Budios, Abigail (EAP Creu Alta)
- Vilaró Arabia, Èrica (EAP Ca n'Oriac)
- Zubiarreta Fernández, Mainer (CAP Drassanes)
- Zurro Sánchez, Neus (Nutrició Sense Fronteres)

Gràcies!

petits canvis
PER MENJAR MILL  R

Els consells clau en imatges

GAUDIM MENJANT



<http://salutpublica.gencat.cat>

<http://canalsalut.gencat.cat>

