



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			1	2
			1,4,5,7,8,9,*	1,4,*
5	6	7	8	9
1,3,4,*		5,10		1,4,6,9,13
12	13	14	15	16
1,3,4,*	1	5	1,2,4,5,9,10,13,*	*
19	20	21	22	23
3,4,5,8,9,*	2,4,5,6,10,11,*	1,3,4,6,*	1,2,3,5,6,7,10,*	
26	27	28	29	30



Valoració nutricional

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prenem durant els menjars d'aquest menú.

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carbohidrats	84	90			77		63		81			78	59	69	57	94			78	56	89	118									
Proteïnes	40	27			24		20		37			30	12	29	30	20			31	29	29	19									
Greixos	20	20			20		28		21			24	25	26	35	15			31	45	20	33									
Calories	674	644			578		611		686			643	526	626	673	603			716	747	678	854									

Aquest mes comentarem les qualitats de...

L'activitat física

Els canvis socials, laborals i d'estils de vida experimentats per la societat espanyola han anat ocasionat, en les últimes dècades, un fort increment de l'obesitat en la població infantil, doncs han suposat una modificació en els hàbits alimentaris i han contribuït a l'increment del sedentarisme.

Per a prevenir l'obesitat és fonamental tenir una alimentació saludable i practicar activitat física. D'aquesta manera es redueix també l'aparició de malalties associades a la mateixa com diabetis mellitus, malalties cardiovasculars, etc. i es contribueix, d'altra banda, a un bon rendiment escolar.

Els beneficis de l'activitat física són molts ja que tenir una vida activa enforteix els ossos, els músculs, millora l'estat d'ànim i disminueix el risc de patir estrès, ansietat i depressió. A més augmenta l'autoestima i fomenta la sociabilitat.

Encara que les recomanacions han d'adaptar-se a cada edat i persona, podem considerar que els joves han de realitzar almenys 60 minuts d'activitat física d'intensitat moderada i vigorosa, tots o la majoria dels dies de la setmana. A més almenys dos dies a la setmana, aquesta activitat ha d'incloure exercicis per a millorar l'activitat òssia, la força muscular i la flexibilitat.

En una persona adulta l'activitat beneficiosa per a la salut és aquella d'intensitat moderada que es realitza diàriament, o quasi tots els dies, amb una durada mínima de 30 minuts.

L'activitat física no té perquè suposar un gran esforç. Pots incorporar-la en la teua vida quotidiana a poc a poc i en activitats diàries tals com anar a peu en trajectes curts en lloc de anar amb cotxe, pujar les escales en lloc d'agafar l'ascensor, jugar activament amb la teua família, etc.

¡Inverteix en salut i practica activitat física. Costa poc, és fàcil i barata!