



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels xiquets.



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 prendem 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													76	86	81	88			74	54	93	106	57			78	90	83	79	91	
Proteïnes													22	29	22	19			27	19	34	20	28			30	30	34	20	39	
Greixos													23	22	27	32			21	25	18	28	32			24	27	30	27	24	
Calories													598	669	653	756			592	515	695	784	622			643	739	738	642	733	

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Alimentació a pasqua

Perquè una alimentació siga sana i equilibrada en aquests dies de pasqua (encara que siga més difícil) ha de contindre tots els nutrients i en les quantitats adequades.

Per a aconseguir aquest objectiu, es recomana:

- Seguir amb una rutina alimentària de cinc menjars al dia, sense saltar-nos cap menjar. En el desdèjuni s'ha de prendre llet o iogurt, greix saludable com a oli d'oliva verge extra, hidrats de carboni (torrades o cereals), fruita i proteïna com a polit o tonyina. A més, recomana evitar la brioixeria.

- Eludir els menjars copiosos o pesats. La millor opció és triar un plat d'arròs, pasta o llegums acompanyat sempre de verdures en fred tipus ensalades o en calents tipus verdures a la planxa, com per exemple: arròs amb xampinyons i espàrrecs o tallarines amb pimentó verd, roig i ceba.

- Evitar aliments rics en greixos, salses i fregits, xocolata i tota la bolleria industrial, ja que donaran lloc a digestions pesades, molèsties estomacals i pot produir un augment de pes.

- No prendre en gran quantitat begudes ensucrades, gelats de crema grassos i snacks. Beure entre 1,5 i 2 litres d'aigua al dia. També, es poden prendre infusions fredes cafés descafeïnats amb gel i refrescos light o zero. A més, altres opcions refrescants són el suc de tomaca o suc de fruita (si sense naturals moltíssim millor).

- Buscar activitats amb una mica d'exercici físic per a realitzar durant aquests dies, com per exemple senderisme per les muntanyes, passeig amb bicicleta pel poble, etc... són activitats que ens ajudaren a activar el metabolisme de l'organisme i ens ajudaren a perdre aqueixos grams que hem pogut augmentar durant aquests dies d'excés calòric.

- I finalment, a gaudir de pasqua amb els amics, amb la família, amb les mascotes i amb la gent que més ens importa.

