



ESPai ALIMENTACIÓ · ADOLESCÈNCIA

IDEES DE DISSENY

FONT: Projecte Espai educatiu cuina taller. Espai jove .Nord

EL MÈTODE DEL PLAT

Segueix aquests passos per a menjar sa i equilibrat cada dia, i per a dissenyar els teus menús diaris.

verdures i hortalisses

50%

bròquil, pastanaga, ceba, xampinyons, carbassa, tomàquet, espinacs, pebrot, carbassó, mongeta verda...

proteïna

25%

Peix, carn, llegums, ous, fruits secs...



aigua 2 litres al dia



fruita 2-3 peces al dia



hidrats de carboni

25%

Cereals, patates, pasta, pa



ESPÀI ALIMENTACIÓ · ADOLESCÈNCIA

IDEES PISSARRA "SABIES QUE...?"

FONT: Projecte Espai educatiu cuina taller. Espai jove .Nord



SABIES QUE...

L'oli d'oliva és un producte sa, saludable i molt pur segons els experts? Com que s'elabora durant la primera premsada en fred i sense refinar, garanteix una qualitat excel·lent, ressaltant-ne el seu sabor i la seva gran quantitat de nutrients.



SABIES QUE...

Existeixen determinats aliments que t'ajudaran a agafar el son? Els especialistes fan referència als productes làctics o a els cereals integrals els quals són rics en triptòfan i t'ajudaran a potenciar la melatonina (l'hormona que t'ajudrà a dormir). També les infusions de passiflora, til·la, valeriana o maria llúisa.



IDEES ESPAI DE CREACIÓ

FONT: Projecte Espai educatiu cuina taller. Espai jove .Nord



Eres conscient de la quantitat de sucre que duia una beguda energètica?



Saps realment el que porten els aliments que consumeixes?