



# Alimentació Saludable en família

Recomanacions per assolir uns hàbits alimentaris saludables i sostenibles en l'entorn familiar.



1r PAS:

## DEIXAR DE MENJAR MALAMENT

---

·Reduïu al mínim possible el consum de llaminadures i mirau de substituir-les per fruita deshidratada.

·Limitau el consum de brioxeria i sucs de fruita a una vegada per setmana i prioritzau les alternatives casolanes.

·Moderau el consum d'embotits i decantau-vos per les versions locals, venudes pels seus productors i a granel.

·Reservau els productes precuinats i ultraprocessats per a ocasions molt puntuals.





## 2n PAS: MENJAR MILLOR

---

·Consumiu fruita diàriament, prioritzant la local i de temporada; menjar-la entre hores o com a postres és una bona opció.

·Assegurau la presència, tant al dinar com al sopar, de verdures fresques, locals, de temporada i sense embolcalls. Les cremes, les truites, els guisats i les salses són preparacions culinàries que ajuden a incloure-les fàcilment.

·Augmentau el consum de llegums a mínim tres vegades per setmana. Es poden consumir en qualsevol panxó i de maneres molt diverses: en paté, en cremes, guisades, saltejades, en ensalades, en batuts i com a pastissos.

·Limitau el consum de carn a màxim 3 ó 4 racions petites per setmana.

3r PAS:

## ACOMPANYAR ELS PANXONS

---

- Menjau en família almenys una vegada al dia; preneu consciència de amb qui menjau, què menjau i com menjau.
- Pactau un temps mínim per seure a taula i evitau distraccions com la televisió, les tabletetes i els mòbils.
- Tingueu una actitud afectiva a la taula: deixau les recriminacions i els càstigs per a altres moments; explicau-vos com ha anat el dia i escoltau-vos amb respecte.
- Aprofitau els menjars per xerrar dels aliments: coneixeu on s'han produït i qui els ha produït? on els heu comprat? quants envasos hem generat?
- Implicau tota la família en la preparació dels plats, també els infants: facilitau que puguin triar algun menú, que vos acompanyin en la compra d'ingredients i que contribueixin en la preparació dels aliments.
- Planificau els menús setmanalment, tant els dinars com els sopars, segons les preferències de tota la família.
- Donau exemple: si voleu que els infants mengin més verdura, fruita i llegums, feis que sempre n'hi hagi per casa i consumiu-ne davant ells.



# LA SOSTENIBILITAT AL PLAT

---

Una alimentació és saludable si alhora és sostenible. T'has demanat mai qüestions com aquestes?

-Qui ha produït els aliments que consumim?

Coneixem les persones que hi ha al darrera, més enllà de la marca comercial?

-On s'han produït?

D'on venen els aliments? Són de Menorca o han hagut de viatjar llargues distàncies per arribar a la nostra taula?

-Com s'han produït?

Els aliments s'han produït de forma respectuosa amb el medi, en petites explotacions, restringint l'ús de substàncies químiques?

-On els hem comprat?

Els podem adquirir en cooperatives, mercats agroalimentaris o directament de les persones que els produeixen, o necessitem anar a grans superfícies per trobar-los?

-Quina quantitat n'hem comprat?

Podem comprar els aliments en petites quantitats segons allò que necessitem, o en compram tant que se'ns fa malbé?

-Amb quants embolcalls innecessaris els han venut?

Tenim la possibilitat d'adquirir els aliments a granel, evitant envasos i bosses?





Alimentació  
Saludable

Noemí Garcia, nutricionista  
(IB00187/CAT001072)

Contacte: [leader.menorca@cime.es](mailto:leader.menorca@cime.es)

Il·lustracions: Freepik / Disseny: luzerta.es



**Fons Europeu Agrícola de  
Desenvolupament Rural:**  
Europa inverteix en les zones rurals



G CONSELLERIA  
O AGRICULTURA,  
I PESCA I ALIMENTACIÓ  
B



PLA DE  
DESENVOLUPAMENT  
RURAL DE LES  
ILLES BALEARS  
2014-2020

‘Menorca al Plat de la Joventut’ és un projecte que promou l’Associació Leader illa de Menorca, amb l’objectiu d’apropar una alimentació més saludable i sostenible a la comunitat esportiva; ho fa en coordinació amb el programa ‘Integrasport’ del Servei d’Esports del Consell Insular de Menorca, que ofereix un acompanyament integral en el creixement personal d’esportistes en edat escolar.