



Consells sobre el exercici físic i hàbits alimentaris

Exercici físic:

1. Es recomana la realització d'exercicis físic diari, entre 30 – 45 minuts.
2. Consells pràctics per augmentar l'activitat física:
 - a) Caminar ràpid (3 km), bicicleta, patinar, etc.
 - b) Fer servir les escales en comptes de l'ascensor sempre que puguis.
 - c) Reduir el nombre d'hores que dediques a activitats passives (televisió, consoles...), mai més de 2 hores al dia.
 - d) Els esports en grup són divertits i ajuden a conèixer nous amics.

Normes sobre com menjar:

1. No es tracta de fer un règim alimentari, sinó de modificar els hàbits incorrectes en l'alimentació. Moltes vegades l'obesitat dels infants és conseqüència d'una mala alimentació de tota la família. Per això, l'objectiu en realitat és aconseguir una alimentació sana i equilibrada per a tots.
2. Els pares tenen la responsabilitat de triar quins aliments, i en quin moment del dia, són oferts als nens. Aquests haurien de tenir la llibertat d'escollir entre els aliments que se'ls ofereixen i decidir les quantitats que consumeixen.
3. Demanar sacrifici o l'auto-disciplina, així com els càstigs no serveix per res. Es tracta de fer un canvi progressiu, en el qual el nen/a trobi gratificacions i valori els avanços aconseguits.
4. El que mengem ho decidim realment quan anem a comprar. Quan anem a la compra portar una llista feta i no sortir-se d'ella.
5. Respectar els horaris dels àpats (4-5 al dia). Tres àpats principals (esmorzar, dinar i sopar) i un o dos de petits (berenar).
6. No picar entre hores.
7. Cal menjar poc a poc, evitant la ingesta compulsiva sense mastegar.
8. No es recomana veure la televisió mentre es menja, millor conversar.
9. El menjar preparat ha de guardar-se en recipients opacs, i aquests en la nevera o armari. No es tracta d'amagar-los, sinó que no siguin visibles contínuament.

Normes sobre què menjar:

1. Utilitzar aliments frescos, millor que congelats, conserves o aliments preparats.
2. Cuinar els aliments a la planxa, bullits, al forn o al vapor. Han d'evitar-se els arrebossats o empanats.
3. Cuinar amb poc oli evitant els fregits. No cuinar amb mantega ni margarina. L'oli d'oliva cru en els amaniments és molt saludable.
4. Els nens/es i els/les adolescents han de prendre al dia mig litre de llet, que serà semidesnatada. Un iogurt equival a mig got de llet.
5. Els nens/es i els/les adolescents han de prendre al dia 2 o 3 peces de fruita senceres. En tant que sigui possible no substituir la fruita per suc ni per altres postres.
6. Els nens/es i els/les adolescents han de prendre amb freqüència verdura o llegums. Acompanyar els segons plats amb verdures fresques (enciam, tomàquet, pastanaga, pebrot, etc...)
7. Menjar carn (vedella, bou, pollastre, porc, conill...). Retirar el greix visible de les carns abans de cuinar-la, així com la pell del pollastre. No ingerir vísceres.
8. Menjar freqüentment peix.
9. Limitar els rovells d'ou a 2 o 3 per setmana.
10. Cuinar amb poca sal.
11. El pa dels menjars serà preferentment integral i es limitarà a una llesca d'un grossor de dos dits. Evitar les salses per a untar i els entrepanes grans.
12. Vigilar el consum de sucre. No s'han de prendre pastisseria industrial, lllaminadures, xiclets.
13. Beure aigua (1 litre) evitant begudes refrescants ensucrades o suc industrials.
14. Distribució dels aliments (com exemple):
 - a) Desdejuni: Got de llet amb 4 galetes o una torrada, suc o una peça de fruita.
 - b) Esmorzar: Una peça de fruita o res.
 - c) Menjar:
 1. Primer plat: verdura (2 vegades/setmana), llegums (2 vegades/setmana), pasta sense ou (2 vegades/setmana), arròs (1 vegada/setmana).
 2. Segon plat: carn i amanida opcional (3 vegades/setmana), peix i amanida opcional (3 vegades/setmana), ou (1 vegada/setmana).
 3. Postres: fruita o iogurt.
 - d) Berenar: una fruita o un iogurt (al contrari que en els postres).
 - e) Sopar:
 1. Plat únic: carn i amanida (1 vegada/setmana), peix i amanida (2 vegades/setmana), verdura i truita (1 vegada/setmana), pasta i pit de pollastre de gall dindi o pollastre (1 vegada/setmana), plat lliure al gust del nen o nena (1 vegada/setmana) si va complir adequadament l'anterior.
 2. Postres: un got de llet o un iogurt o una fruita.