

MÉS...

## FRUITES I HORTALISSES

Menja cada dia 3 fruites  
i 2 vegades hortalisses, com a mínim!



**petits canvis**  
PER MENJAR MILL 😊

GAUDIM MENJANT



/Salut

 Generalitat  
de Catalunya

MÉS...

## LLEGUMS

Inclou llegums de 3 a 4 vegades  
a la setmana



**petits canvis**  
PER MENJAR MILL 😊

GAUDIM MENJANT



/Salut

 Generalitat  
de Catalunya

MÉS...

## FRUITA SECA

Un grapat de fruita seca cada dia és  
una molt bona opció



**petits canvis**  
PER MENJAR MILL 😊

GAUDIM MENJANT



/Salut

 Generalitat  
de Catalunya

MÉS...

## VIDA ACTIVA I SOCIAL

Incrementa els desplaçaments  
i les pauses actives



**petits canvis**  
PER MENJAR MILL 😊

GAUDIM MENJANT



/Salut

 Generalitat  
de Catalunya

## CANVIA A... AIGUA

Beu aigua de l'aixeta i  
redueix envasos de plàstic



*petits canvis*  
PER MENJAR MILLOR

GAUDIM MENJANT



/Salut

 Generalitat  
de Catalunya

## CANVIA A... ALIMENTS INTEGRALS

Tria pasta, arròs, pa i farines  
integrals, en lloc de refinats



*petits canvis*  
PER MENJAR MILLOR

GAUDIM MENJANT



/Salut

 Generalitat  
de Catalunya

## CANVIA A... OLI D'OLIVA VERGE

Per cuinar i amanir,  
sempre és millor l'oli d'oliva verge



*petits canvis*  
PER MENJAR MILLOR

GAUDIM MENJANT



/Salut

 Generalitat  
de Catalunya

## CANVIA A... ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT

Escull hortalisses i fruites de  
temporada i proximitat



*petits canvis*  
PER MENJAR MILLOR

GAUDIM MENJANT



/Salut

 Generalitat  
de Catalunya

**MENYS...**

## SAL I ALIMENTS SALATS

**Redueix la ingesta de sal  
Menys sal = Més salut**

**petits canvis**  
PER MENJAR MILLOR

GAUDIM MENJANT



/Salut

 Generalitat  
de Catalunya



**MENYS...**

## SUCRE I ALIMENTS I BEGUDES ENSUCRADES

**Com menys sucres, millor!**

**petits canvis**  
PER MENJAR MILLOR

GAUDIM MENJANT



/Salut

 Generalitat  
de Catalunya



**MENYS...**

## CARN VERMELLA I PROCESSADA

**Redueix el consum de  
carn vermella i d'embotits**

**petits canvis**  
PER MENJAR MILLOR

GAUDIM MENJANT



/Salut

 Generalitat  
de Catalunya



**MENYS...**

## ALIMENTS ULTRAPROCESSATS

**En cas de consumir-los, que sigui  
sols de tant en tant**

**petits canvis**  
PER MENJAR MILLOR

GAUDIM MENJANT



/Salut

 Generalitat  
de Catalunya

