

**per la teva salut i
la de la teva família**


IMPLICA-T'HI

**PREVENIR
L'OBESITAT
INFANTIL I JUVENIL
ÉS UN BON HÀBIT**











Sabies que cada cop hi ha més infants amb problemes de sobrepès i d'obesitat

Per prevenir el sobrepès i l'obesitat en els infants, així com altres trastorns alimentaris, és convenient adoptar hàbits d'alimentació saludable i d'activitat física que redueixin el sedentarisme. A vegades, el canvi d'alguns hàbits requereix temps i implicació però val la pena intentar-ho per sentir-se millor. Les cooperatives de consumidors, compromeses amb la prevenció de l'obesitat infantil, s'impliquen reforçant la seva tasca constant d'informació i formació per millorar la salut i el benestar dels consumidors, especialment d'aquells que són més vulnerables.

**La teva família
és un bon model
per a la prevenció
de l'obesitat
infantil **

Alguna vegada t'has

-  ...quantes peces de **fruita** menges al dia?
-  ...quantes vegades per setmana menges **verdura** i **amanida**?
-  ...si menges prou **peix** a la setmana?
-  ...si pots evitar **picar en excès** entre menjades?
-  ...si tots els membres de la família **mengeu el mateix**?
-  ...si a casa **es cuina o** si es compren els aliments precuinats?
-  ...si tens temps per **un bon esmorzar**?
-  ...si acostumes a **sopar a casa**?

parat a pensar...?



...si seieu a sopar **tots junts a taula**?



...si **camines habitualment** sol o amb els teus fills?



...si puges **escales** per anar a treballar, al metro o a casa?



...si practiques algun **esport** de manera habitual?

Descobreix
alguns consells
per a la teva
família >>>





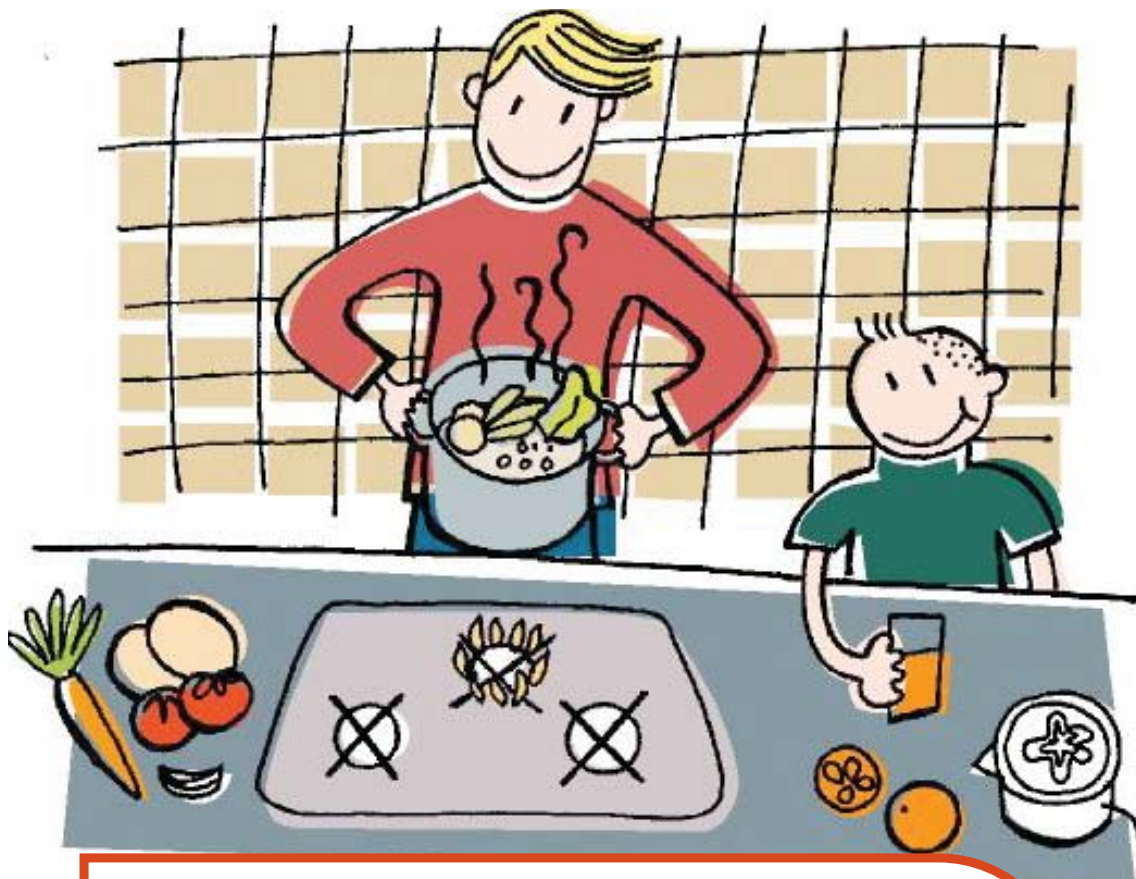
CANVIA

Els nens observen tot el que fem i molt sovint ens imiten. Aprenen amb l'exemple i nosaltres som el seu primer model. Transmet bons hàbits amb el que facis i no només amb el que diguis.



PREVEU

Si es tracta de prevenir que els nostres fills pateixin sobrepès, hem de començar per evitar-ne les causes. Prevenir és millor que guarir. Pensa abans d'actuar, és la millor estratègia.



ACTUA

No podem quedar-nos de braços plegats i esperar. Hem de començar AVUI mateix a evitar els problemes derivats de l'obesitat infantil. Sempre hi ha alguna cosa que pots millorar, posa't en marxa per aconseguir-ho.



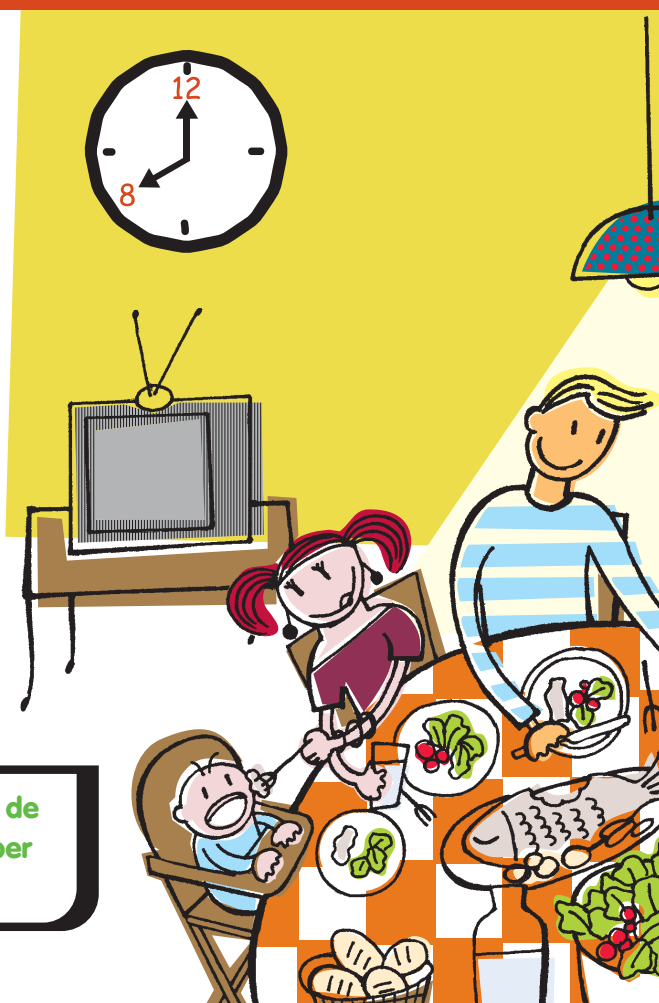
MOU-TE

L'exercici físic beneficia la salut. Podem integrar-lo en els hàbits quotidians, practica algun esport o joc que propiciï el moviment. Estimula els infants a practicar activitats físiques, previndràs problemes de salut.

PER LA TEVA SALUT I LA DE LA

Acostumar els
més petits a
menjar de tot i en
la quantitat
necessària, sense
passar-se.

Consumir més peix, de
tres a quatre cops per
setmana.

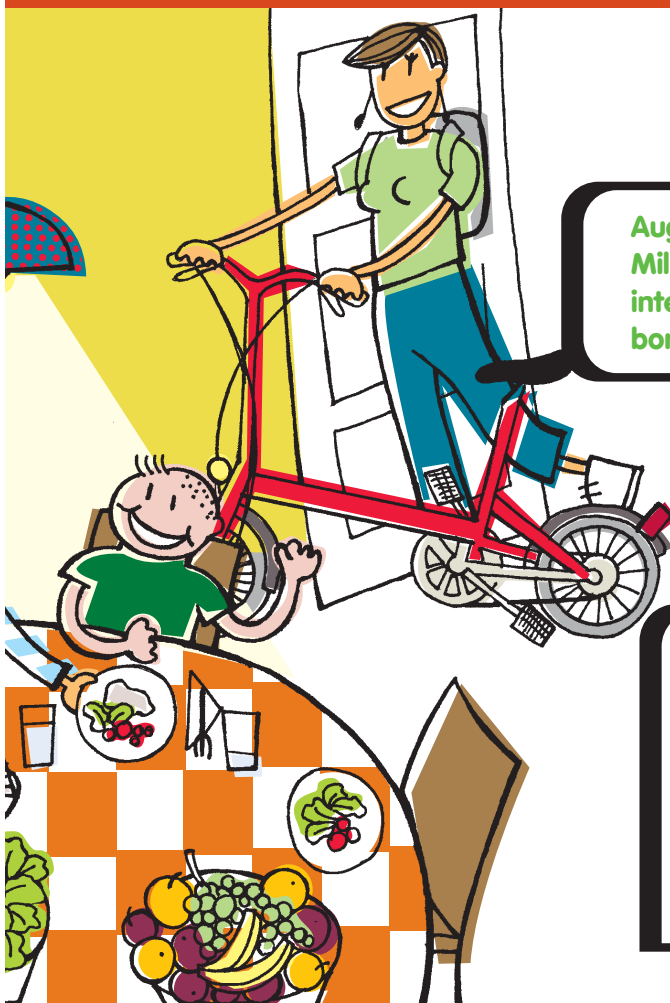


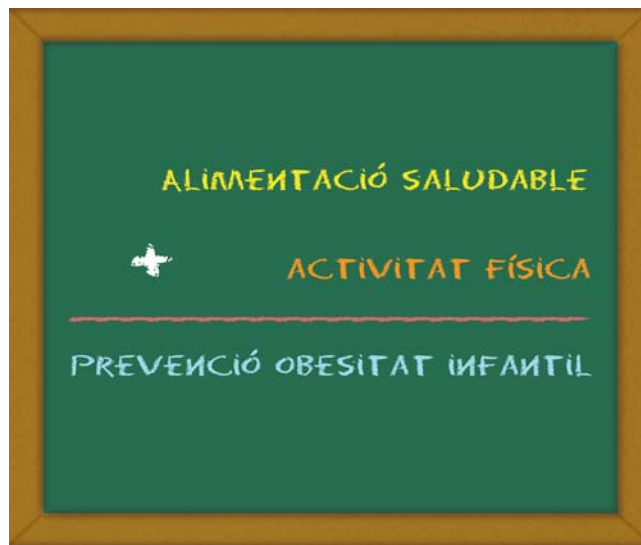
TEVA FAMÍLIA IMPLICA-T'HI



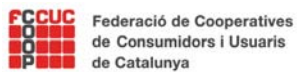
Augmentar l'**exercici físic diari**.
Millorarem la circulació, l'hàbit
intestinal diari i estarem de més
bon humor.

Menjar més **fruita,**
verdura i amanides,
en lloc d'aliments
enllaunats, preparats
o precuinats que
contenen més sal,
greixos i sucres
innecessaris.





LES COOPERATIVES DE CONSUMIDORS



Amb l'assessorament de Rosa Roure Palay, especialista en educació per l'alimentació. Dipòsit legal: xxxxxxxxx. Imprès en paper lliure de clor