



ÀPATS DIARIS

Repartits en 5 àpats:

Esmorzar: fruita, llet, torrades o cereals

Mig matí: entrepà, fruita o llet

Dinar: verdura + carn/ peix

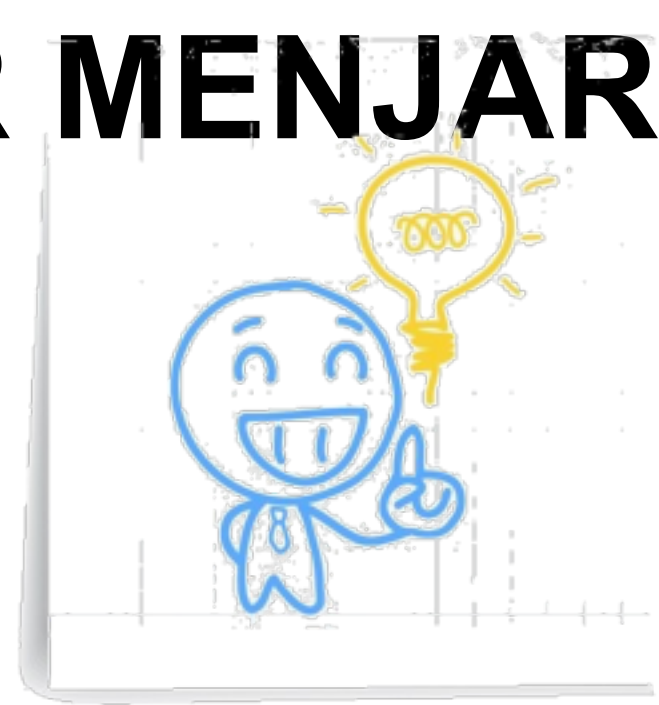
Berenar: entrepà, fruita o llet

Sopar: verdura + carn/peix



RECOMANACIONS PER MENJAR BÉ

1. Quantitat adequada
2. Menjar poc a poc i mastegar bé
3. El “menjar ràpid” no és aconsellable perquè té molt greix
4. Evitar greixos i lllaminadures, i si es mengen, fer-ho amb moderació





Netejar els estris que necessitarem per fer el menjar



Rentar les fruites i verdures

HIGIENE I ALIMENTI



Guardar i conservar els aliments de forma correcta

CONSERVACIÓ D'ALIMENTS

Hi ha aliments que...

- es conserven molt temps en bon estat (llegums, cereals, pasta)
- s'han de conservar en fred (iogurts, mantega, llet)





- són congelats i s'han de guardar al congelador