



Consells per ser una família saludable



03 Salut, alimentació i activitat física

04 Cinc moments al dia

08 Compra i carretó

10 Preparació d'aliments

14 Hàbits familiars

21 Activitat física

22 Aliments

Maig 2010



Autors: Pilar Ramos¹, Carme Cortina¹,
Natalia Sagarra¹, Maribel Pasarín¹, Olga
Juárez¹, Elia Díez², Santiago Gómez²,
Lourdes Egea¹, Neelam Rani¹, Na Hong¹,
Rua Irfaeya¹

Coordinació: Pilar Ramos¹

Assesores: Marta Miró³ i Joy Ngo⁴

*1 Servei de Salut Comunitària,
Agència de Salut Pública de Barcelona*

*2 Servei de Programes i Intervencions
Preventives, Agència de Salut Pública
de Barcelona*

*3 Universitat de Barcelona i Aj. de Barberà
del Vallès*

4 Universitat Ramon Llull



Salut, alimentació i activitat física

L'alimentació i l'activitat física dels primers anys de vida són molt importants per al benestar i el rendiment acadèmic.

Els hàbits saludables de pares i mares influencien els fills i filles i són capaços de motivar canvis favorables.

Salud, alimentación y actividad física

La alimentación y la actividad física de los primeros años de vida son muy importantes para el bienestar y el rendimiento académico.

Los hábitos saludables de padres y madres influyen en sus hijos e hijas y son capaces de motivar cambios favorables.

Health, diet and exercise

Diet and exercise in the early years of life are very important for well-being and academic performance.

The healthy habits of parents have an effect on their children and can encourage positive changes.

الصحة والتغذية والنشاط البدني

النظام الغذائي والنشاط البدني في السنوات الأولى من الحياة هي مهمة جدا بالنسبة للعيش الجيد والأداء الأكاديمي.

عادات الآباء تؤثر على الأطفال وقادرة على تحفيز تغييرات إيجابية.

صحت، خوراک اور جسمانی سرگرمی

بہبود اور تعلیمی کارکردگی کیلئے خوراک اور جسمانی سرگرمی زندگی کے ابتدائی سالوں میں بہت اہم ہیں۔

ماں اور باپ کی صحت مندانہ عادتیں بچوں اور بچیوں پر اثر کرتی ہیں اور ان میں بہتر تبدیلی کو فروغ دیتی ہیں۔

健康、膳食和体育运动

在生命的最初几年，膳食和体育运动非常重要，它将影响到今后的生理发展和学习效率。

父母健康的生活习惯能对孩子产生很大的影响，为此，父母也有能力改变自身不够健康的习惯。

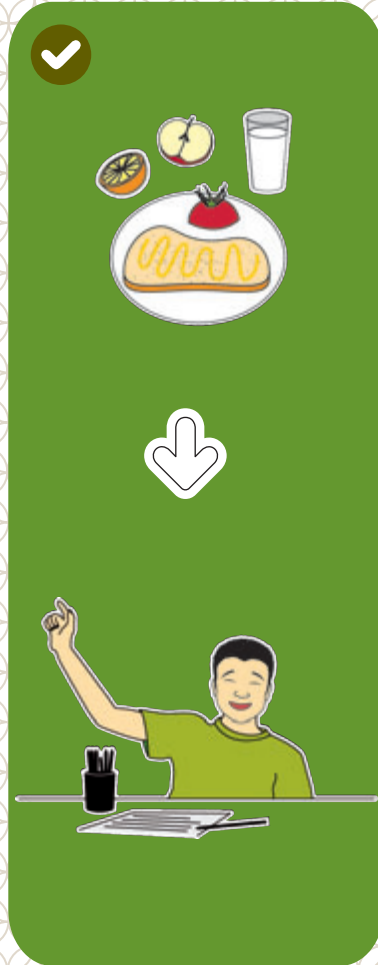
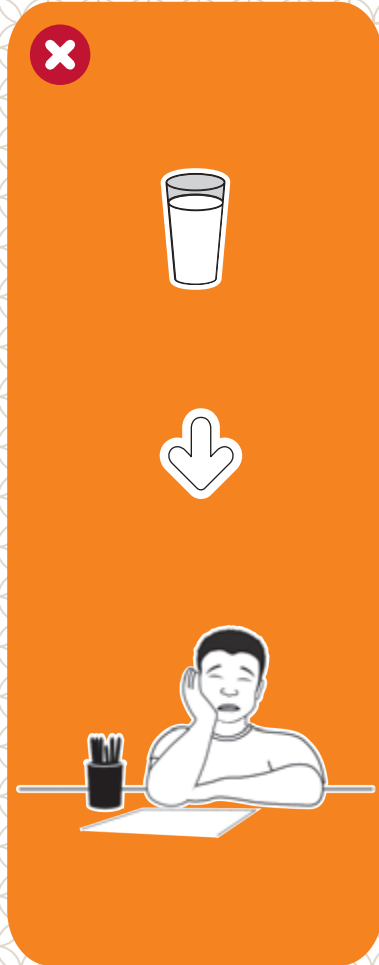


5 moments al día / 5 momentos al día / 5 points of the day

دن میں ۵ بار / خمس مرات في اليوم

Esmorzar a casa / Desayuno en casa / Breakfast at home

ناشته گهرپر / الافطار في المنزل 在家吃早餐



Al pati / En el patio / Break time / صحن ميں / في ساحة اللعب
课间加餐



Dinar / Comida / Lunch / کھانا / غذاء / 午餐



Berenar / Merienda / Afternoon snack / اسنیک / وجبة خفيفة / 课后加餐



Sopar / Cena / Dinner / عشاء / عشائية / 晚餐



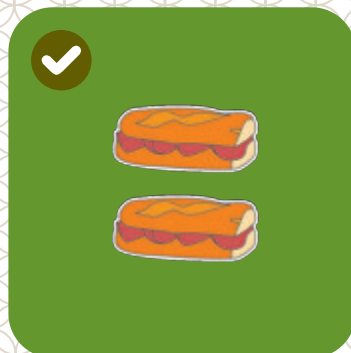
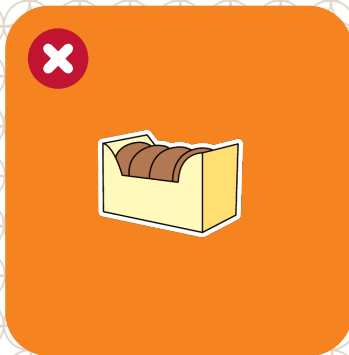
Aigua / Agua / Water / ماء / پانی / 水



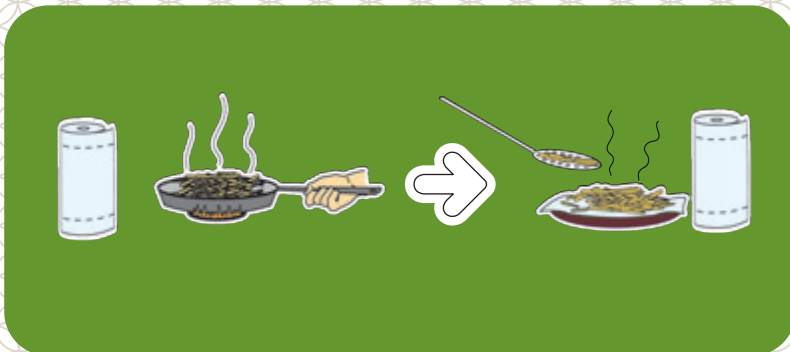
La llista de la compra / La lista de la compra / The shopping list
فهرست خریداری / قائمة التسوق / 购物清单



Preus / Precios / Prices / أسعار / قيمتين / 价格

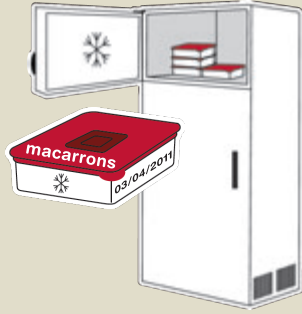


Fregir / Freír / Frying / فلي / تِلْدَا / 油炸



Carmanyoles / Fiambreras / Lunch boxes / حاویۃ الطعمام / کھانا رکھنے کے ڈبے / 外帶餐盒

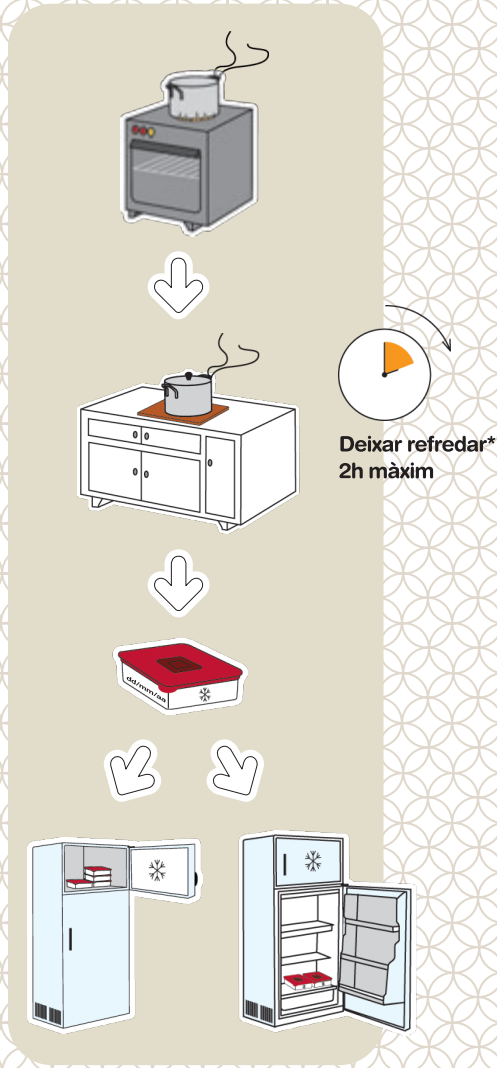
1



2

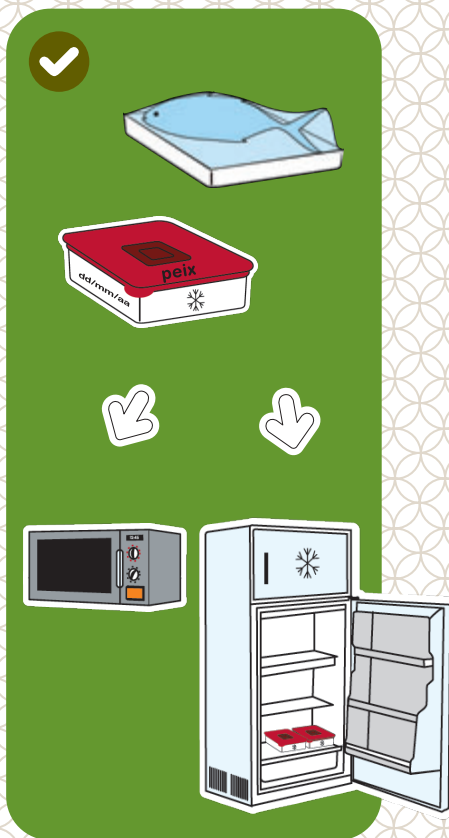
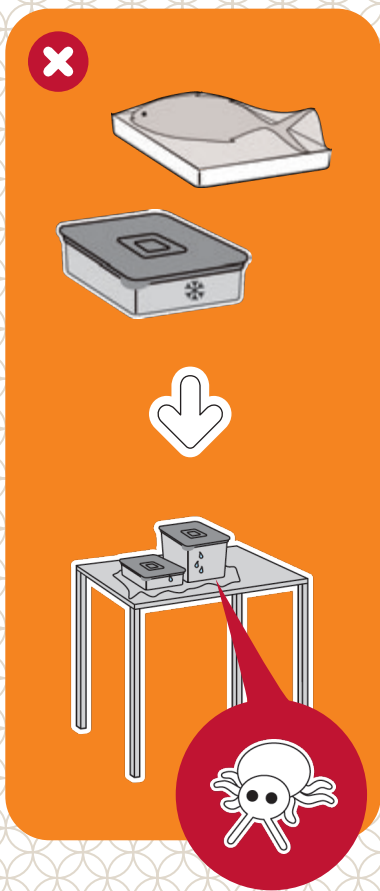


Congelar / Congelar / Freezing / تجميد / جمانا / 冷冻

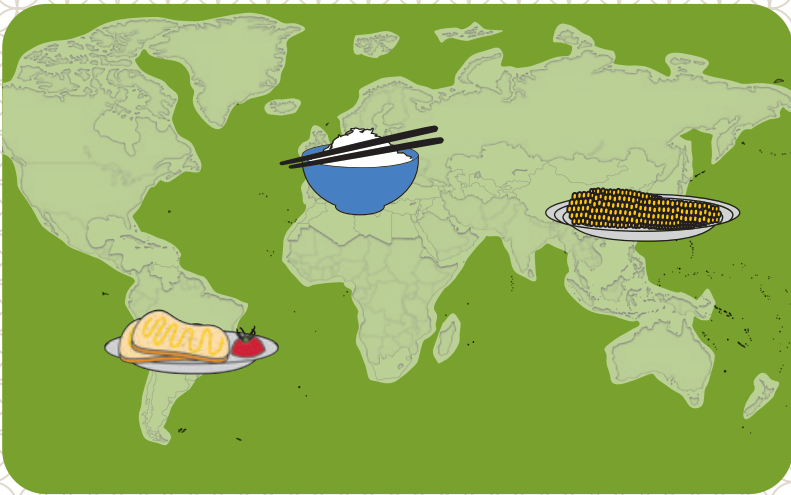


*Dejar enfriar / Let it cool down / دعه يبرد / ٹھنڈا ہونے دیں / 令其自然冷却

Descongelar / Descongelar / Defrosting / پگھلانا / نتویب / 解冻



Intercanvi culinari / Intercambio culinario / Culinary exchanges
فن طبأخی کا تبادلہ / تبادل الطهي / 各地厨艺交流





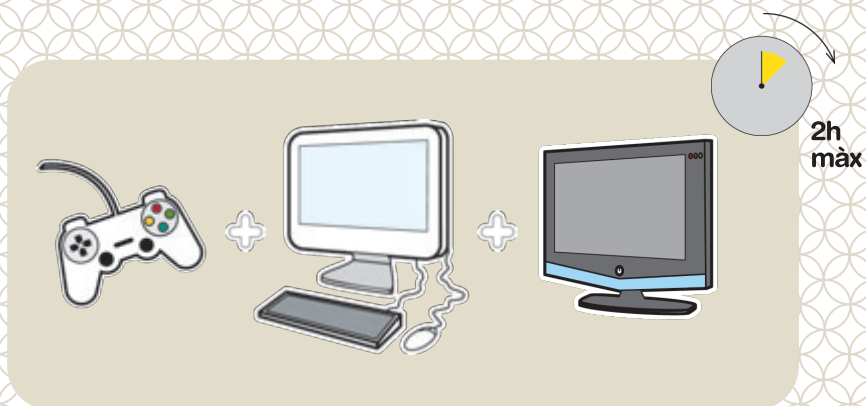
Familiaritzar-se amb els sabors / Familiarizarse con los sabores / Getting used to flavours / ذائقوں سے واقف ہونا / نکھات تصبح مؤلوفہ / 习惯各种味道



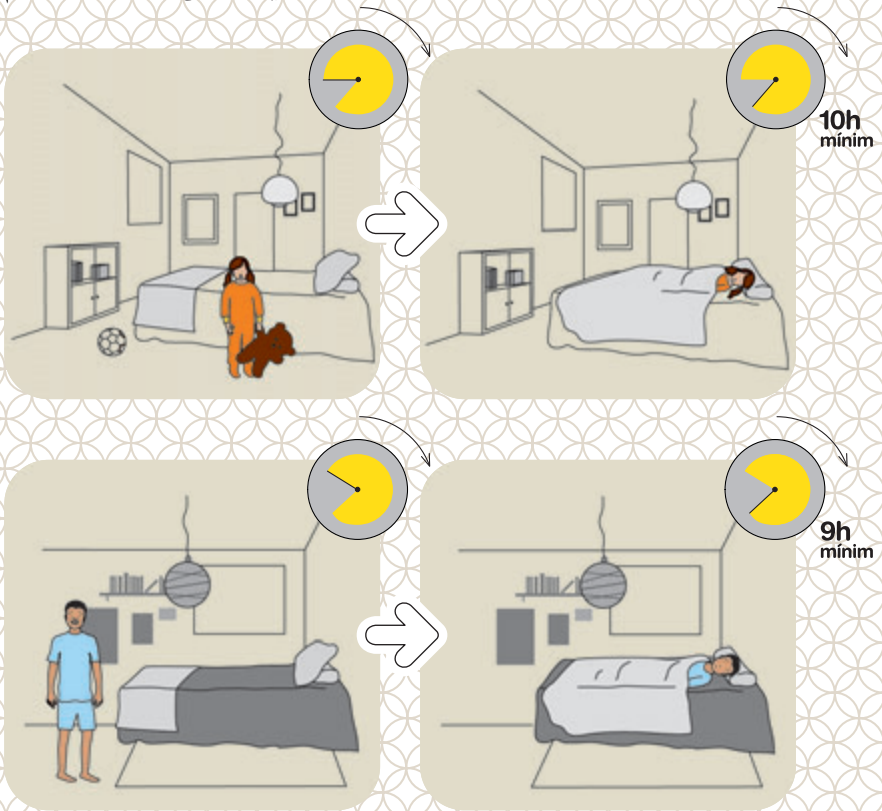
Hàbits a taula / Hábitos en la mesa / Table habits
کھانے کی میز پر عادات / لاأكل على الطاولة / 就餐习惯



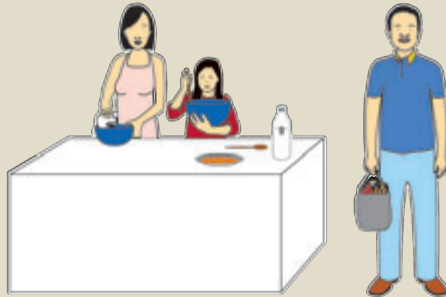
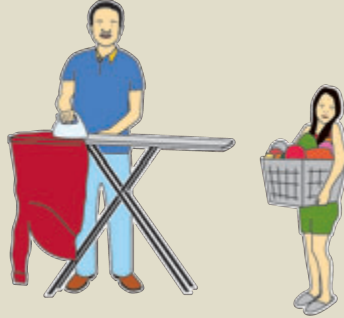
Pantalles / Pantallas / Electronic devices / شاشات / اسکرین / 荧屏



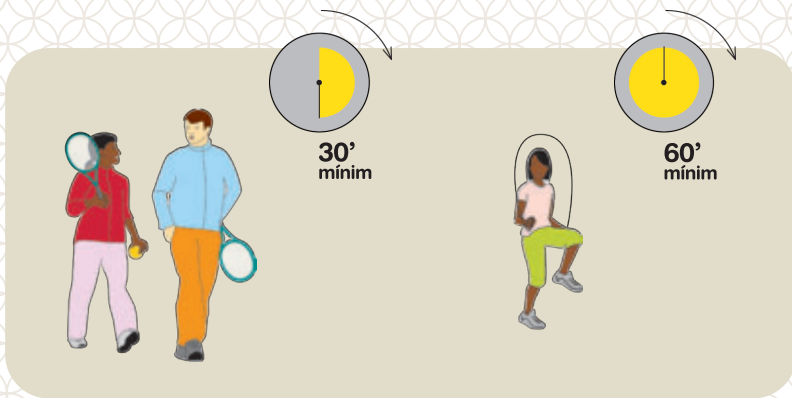
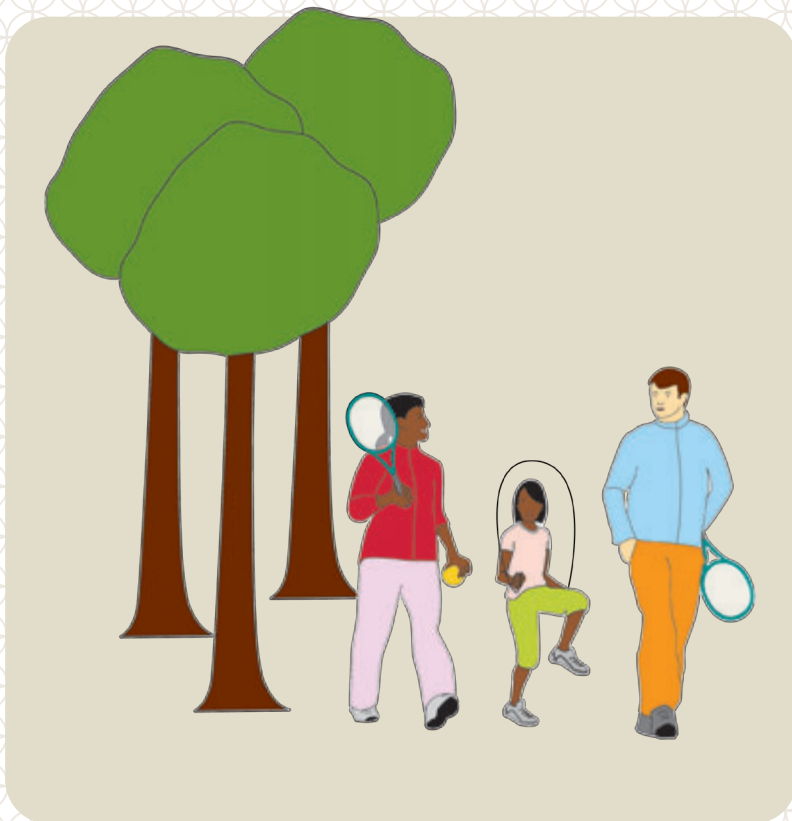
Horaris de son / Horarios de sueño / Sleeping hours
نیند کے اوقات / توفیتات النوم / 睡眠时段



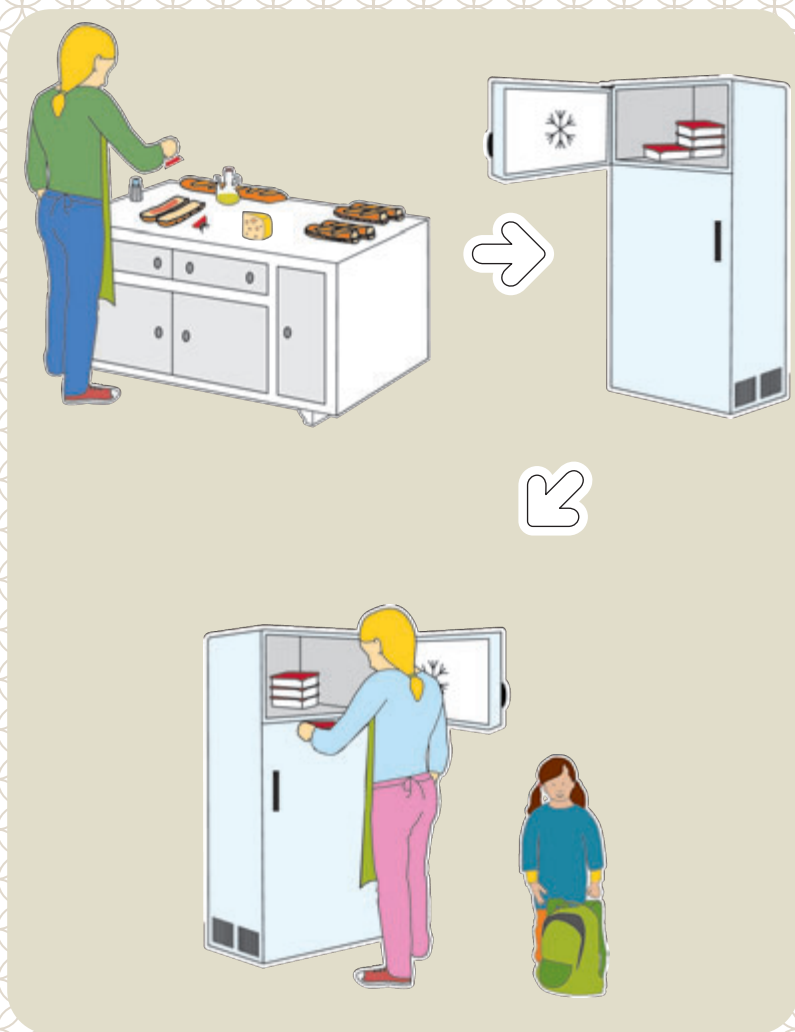
Feines de casa compartides / Tareas de casa compartidas
Sharing housework / بانٹے ہوئے گھریلو کام کاج / تقاسم الأعمال المنزلية
分担家务



Activitat física / Actividad física / Exercise / نشاط بدني
جسمانی سرگرمی / 体育运动



Entrepans / Bocadillos / Sandwiches / سینڈوچ / سندویشات
长棍三明治

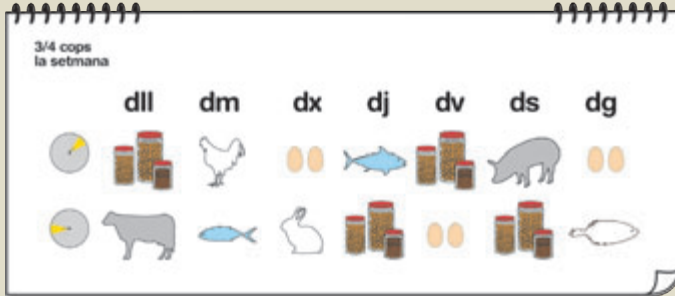


Fruites, verdures i hortalisses / Frutas, verduras y hortalizas
Fruit and vegetables / فواكه وخضروات / مچھلی اور گوشت / دالیں، انڈے،
水果、素菜和绿叶蔬菜





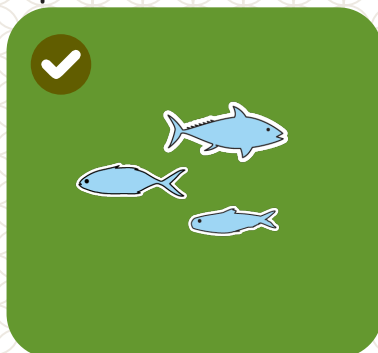
Llegums, ous, peix i carn / Legumbres, huevos, pescado y carne
Pulses, eggs, fish and meat / خضروات وبيض وسمك ولحوم
 دالیں، انڈے، مچھلی اور گوشت / 豆类、蛋、鱼和肉



llegums o ous



peix blau



carn vermella



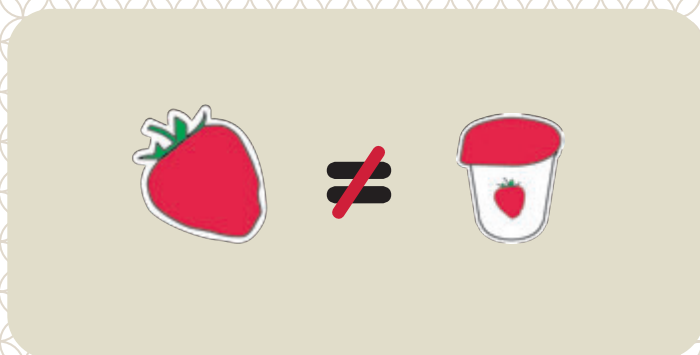
peix blanc



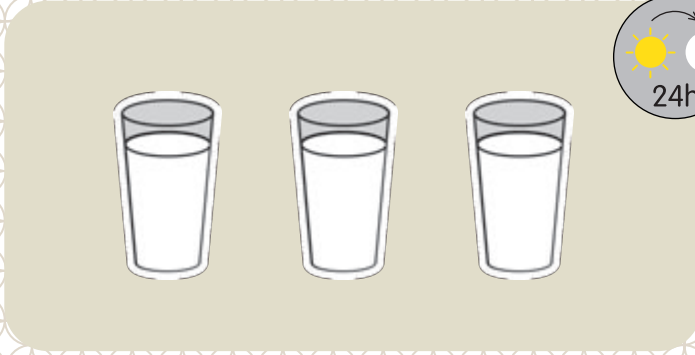
carn blanca



Sucs / Zumos / Juices / عصائر / جوس / 果汁

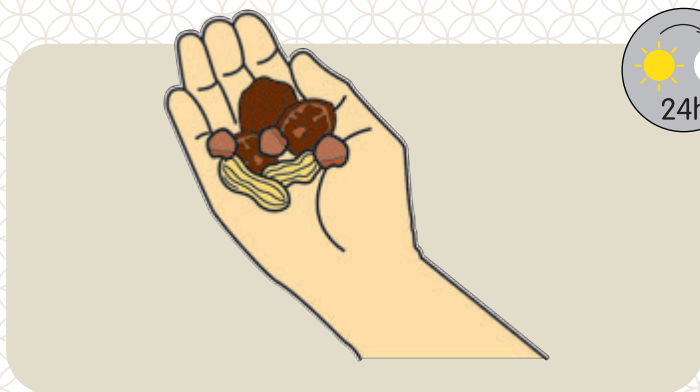


Làctics de consum diari / Lácticos de consumo diario
Everyday dairy products / استهلاك يومي من منتجات الألبان
روزانه استعمال ہونے والی دودھ کی مصنوعات / 每日乳品



Fruita seca / Frutos secos / Dried fruit and nuts

خشک میوه جات / مکسرات / 干果



**MILLORAR
L'ALIMENTACIÓ
I L'ACTIVITAT FÍSICA**
DELS MÉS PETITS ÉS MOLT
IMPORTANT PER AL SEU
DESENVOLUPAMENT



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Salut**



CSB Consorci Sanitari de Barcelona
Agència
de Salut Pública



**Ajuntament
de Barcelona**

PAAS Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable