

Consells per ser
**una família
saludable**



C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

+B Agència
de Salut Pública



Pregunta:

“Quants menjars s’han de fer cada dia?”



Joc:

Un esmorzar complet conté...





Pregunta:

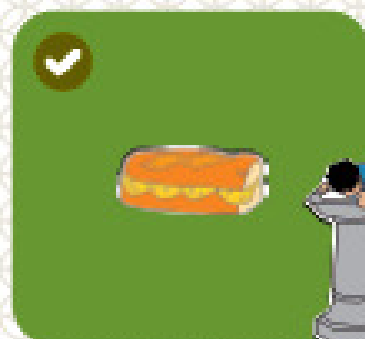
“Què porten a l’hora del pati els vostres fill/es per a esmorzar?”



Joc:

Què haurien de portar?

Al pati / En el patio / Break time / في ساحة اللعب / صحن میں /
 ۱۵۱۵۱۵۱۵





Pregunta:

“Cada quant mengueu menjar
ràpid a la setmana?”



Joc:

Un dinar complet conté...

Dinar / Comida / Lunch / دِينَار / طعام / 午餐





Pregunta:

“Quins beneficis ens aporta la pràctica esportiva diària? Quantes hores dediquen els vostres fills/filles a fer esport al dia?”



Joc:

Què hauria de contenir un bon berenar?





Pregunta:

“Es recomana el consum de fruita al sopar?”



Joc

Què hauria de contenir un bon sopar?





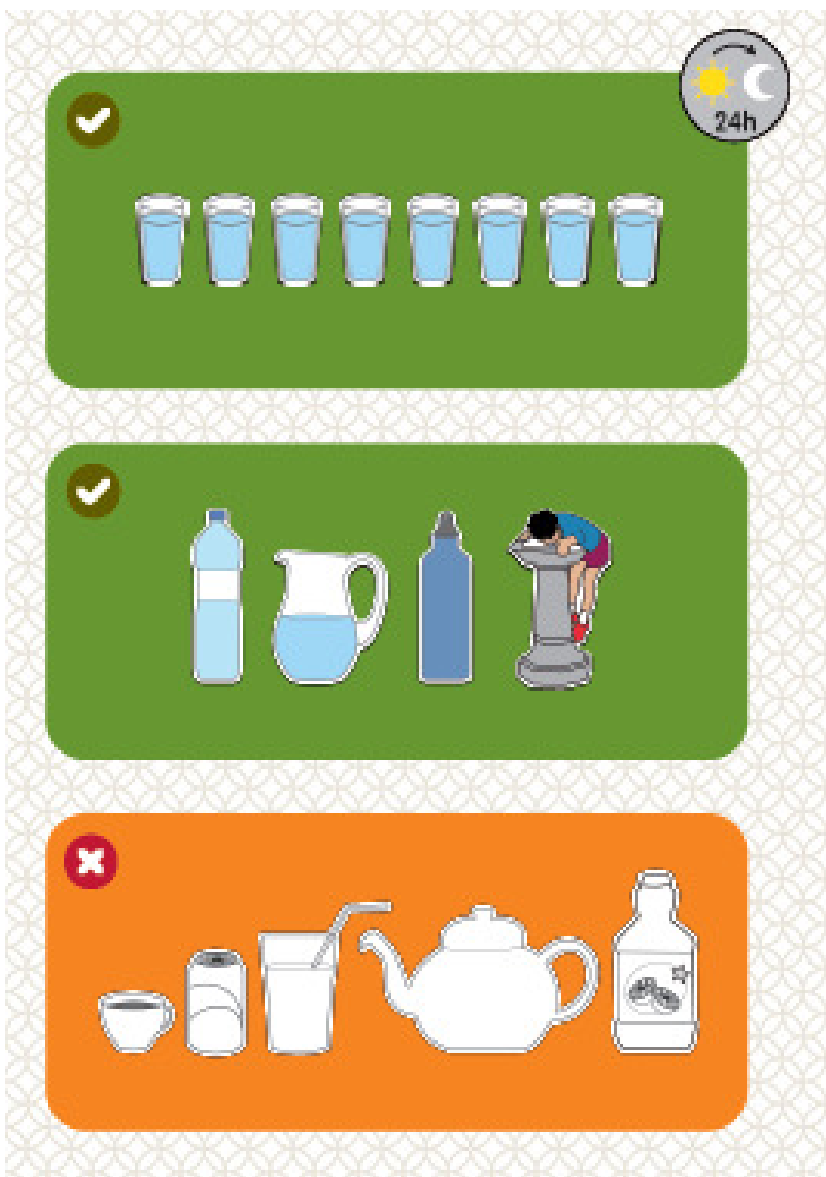
Pregunta:

“Què acostuma a beure el teu fill/a cada dia?”



Joc:

Quants gots d'aigua es recomanable
beure cada dia?





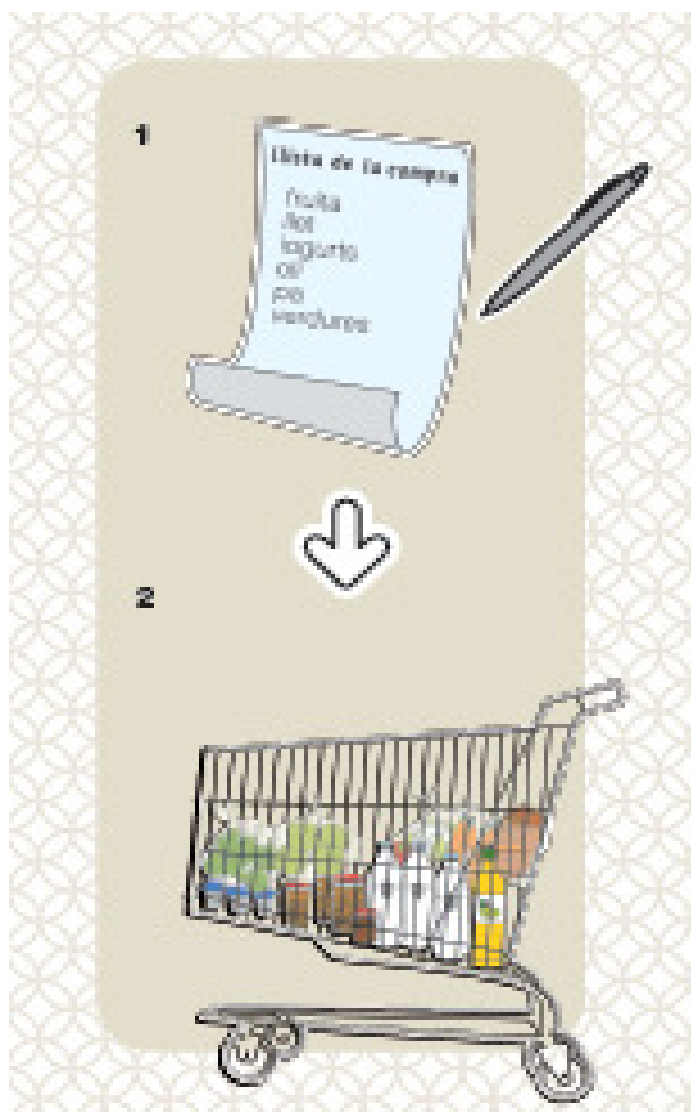
Pregunta:

“Quins beneficis creieu que pot reportar fer una llista de la compra?”



Joc:

Elabora una llista de la compra i valora si es equilibrada i saludable o no.





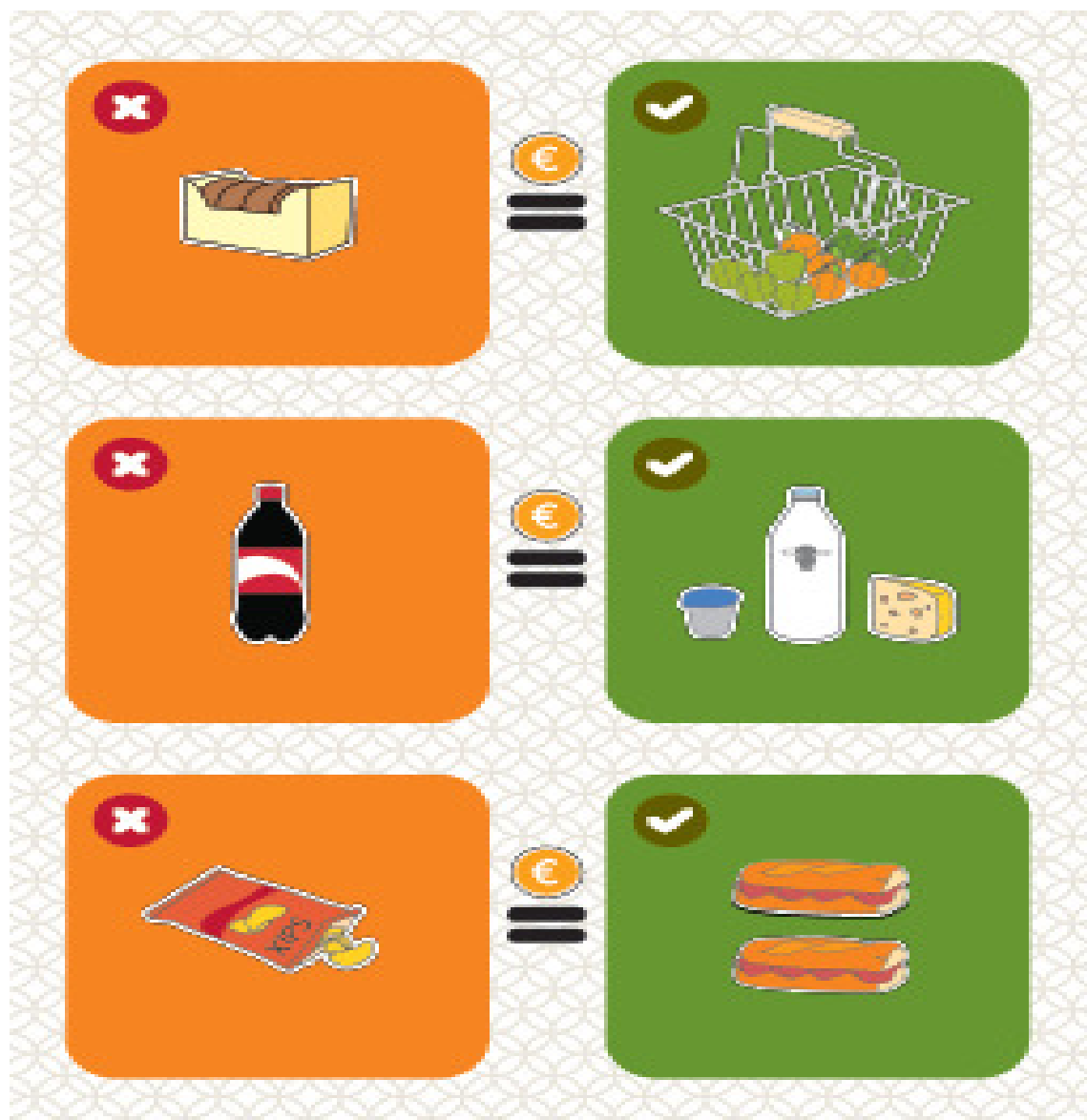
Pregunta:

“Es possible menjar sa sense gastar molts diners?”



Joc:

Fer equivalències dels preus entre els productes sans i els productes menys sans.





Pregunta:

“Quin tipus d'oli utilitzeu normalment per fregir i quin per amanides? Com cuineu normalment els aliments?”



Joc:

Dividim a les mares i pares en dos grups i demanem a cada grup que esmenti els avantatges i desavantatges de cada mètode de cuinar (grup 1: fregir, a la planxa, al forn / grup 2: al vapor i bullir)





Pregunta:

“Teniu prou temps per cuinar cada dia? Si no, com us organitzeu?”



Joc:

Joc de rol: dues treballadores a una oficina; és l'hora de menjar: una porta la seva carmanyola i l'altra no porta res i vol anar a un lloc de menjar ràpid. Parlen entre elles...
Quines raons es donen entre si per triar una o altra opció?





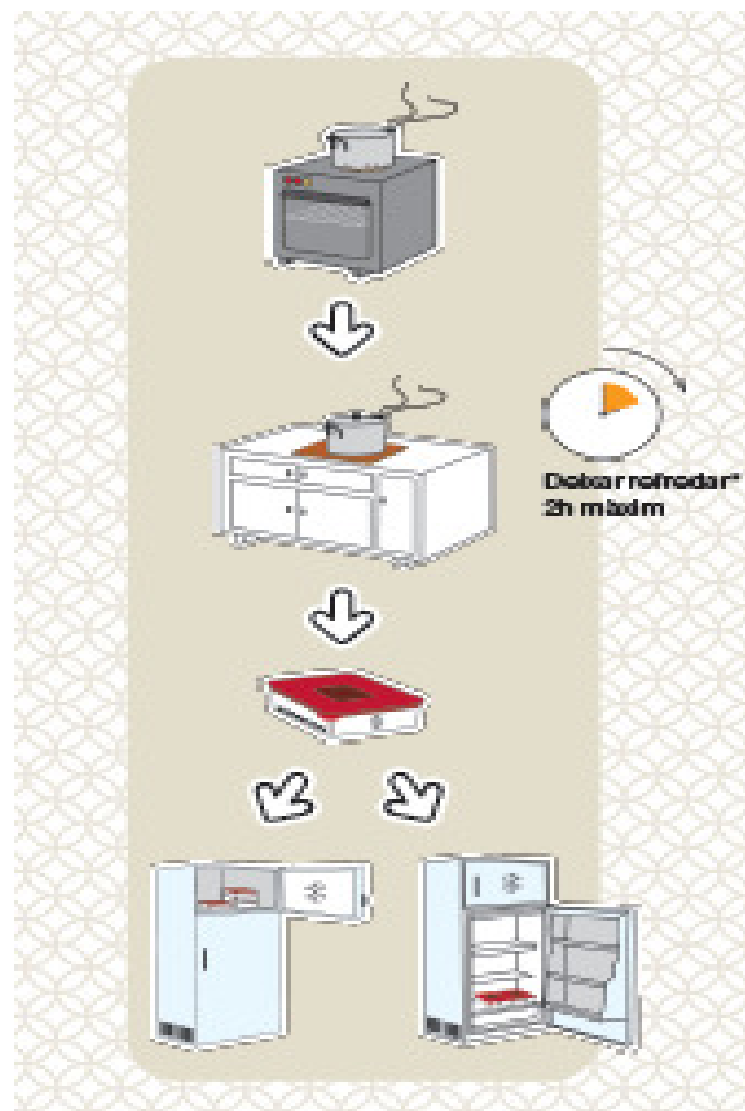
Pregunta:

“És convenient posar menjar calent a la nevera / congelador?”



Joc:

Dues dones voluntàries **A** i **B**. **A** deixa el menjar fora de la nevera tota la nit, i **B** deixa el menjar 2 hores perquè es refredi i després el guarda a la nevera. Quina opció creuen que és millor?





Pregunta:

“Com descongeleu el menjar?”



Joc:

Quina de les següents situacions creuen que és correcta: posem la carmanyola al microones, la nevera o al taulell?





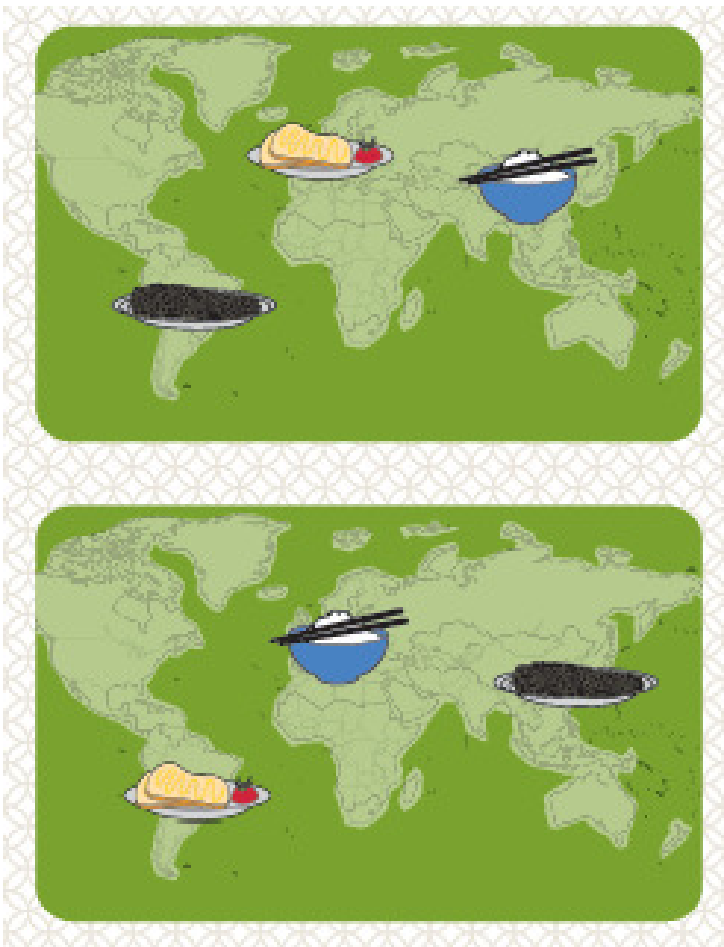
Pregunta:

“Per què creuen que és enriquidor tastar els plats d'altres cultures?”



Joc:

Alguna mare explicarà una recepta senzilla d'un plat típic d'una altra cultura diferent a la seva.





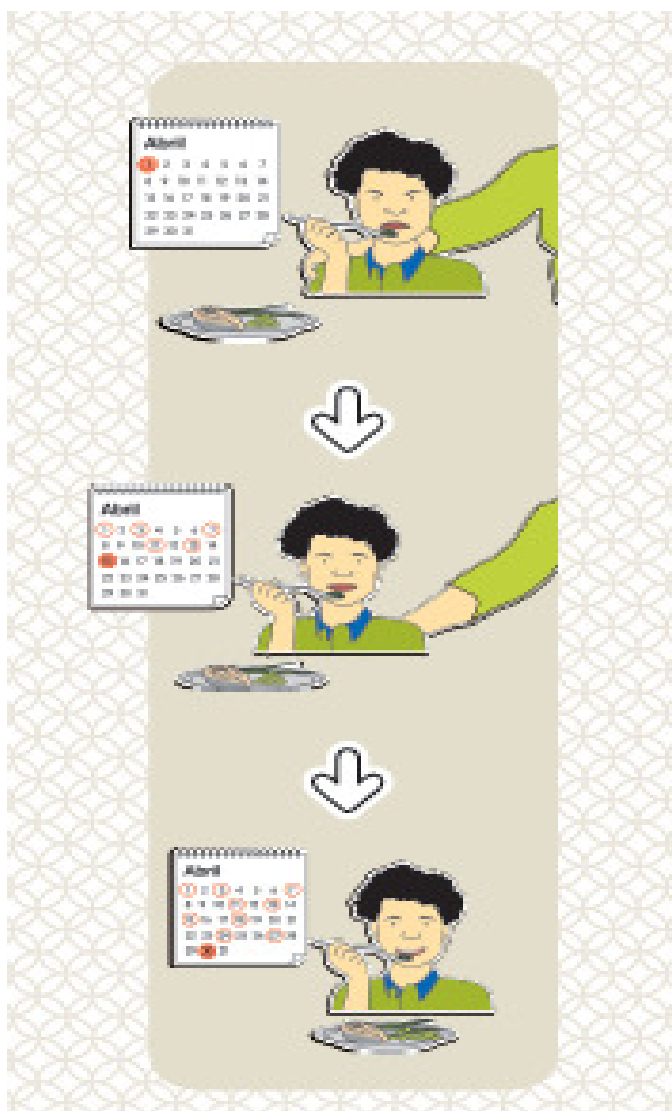
Pregunta:

“Si l’infant es nega a menjar un plat sa: què pots fer com a mare perquè no el rebutgi?”



Joc:

Que una mare expliqui a la resta què li ha funcionat perquè el seu fill o filla mengi un aliment que abans no admetia.





Pregunta:

“Per què creuen que s'aconsella
realitzar àpats familiars sense TV?”



Joc:

Simular un àpat com la imatge de dalt i un altre com la imatge de sota. Què senten en cadascuna d'aquestes situacions?





Pregunta:

“Quantes hores dediquen els teus fills/es a les pantalles cada dia?”



Joc:

Per què creuen que no és recomanable que hi hagi un televisor i/o un ordinador a l'habitació dels seus fills/es?





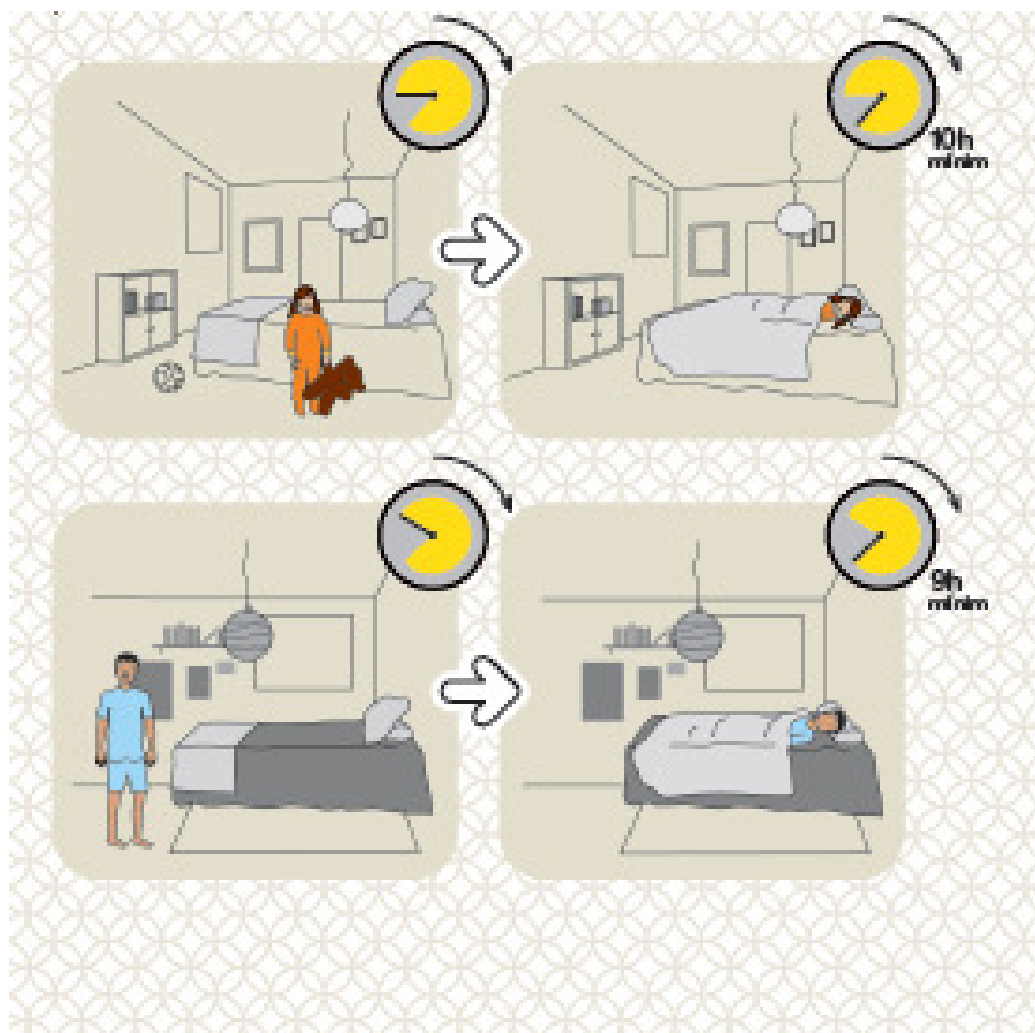
Pregunta:

“Quantes hores dormen els teus fills/es cada dia?”



Joc:

Les mares i pares participants compartiran consells que facilitin que els seus fills i filles vagin a dormir a una hora adequada.





Pregunta:

“De quines tasques domèstiques us encarregueu cadascú a casa vostra?”



Joc:

Role playing: una dona està explicant la seva història a unes conegudes: es troba sovint cansada, no pot descansar el cap de setmana, s'encarrega de totes les tasques de casa sola, treballa 6 hores al dia fora de casa, té tres fill d'entre 6 i 12 anys, i pensa que la feina de casa és la seva responsabilitat com a dona. Què en penseu vosaltres d'aquesta situació?

Feines de casa compartides / Tareas de casa compartidas
Sharing housework / تقاسم الأعمال المنزلية





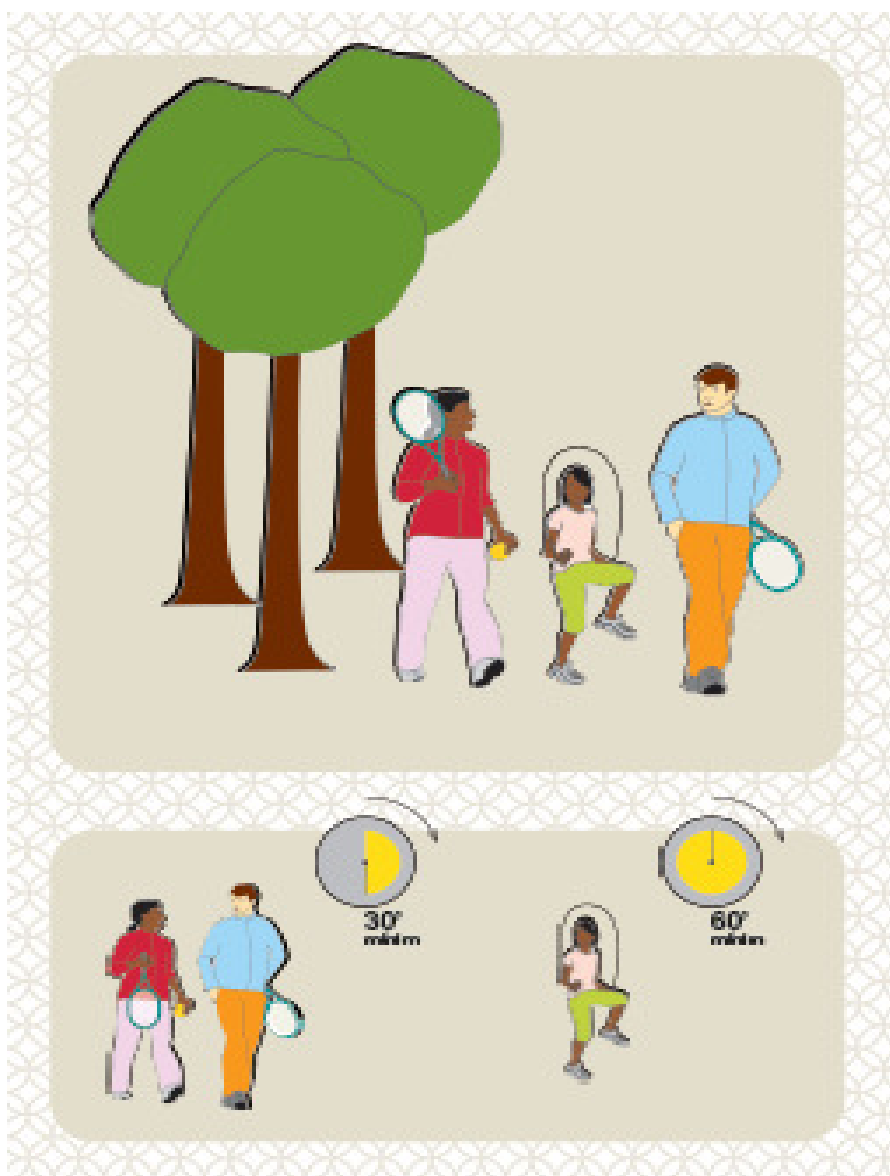
Pregunta:

“Quant temps dediquen els teus fills/es a realitzar activitat física?”



Joc:

Com has aconseguit que els teus fills/es facin almenys 1h d'activitat física al dia?





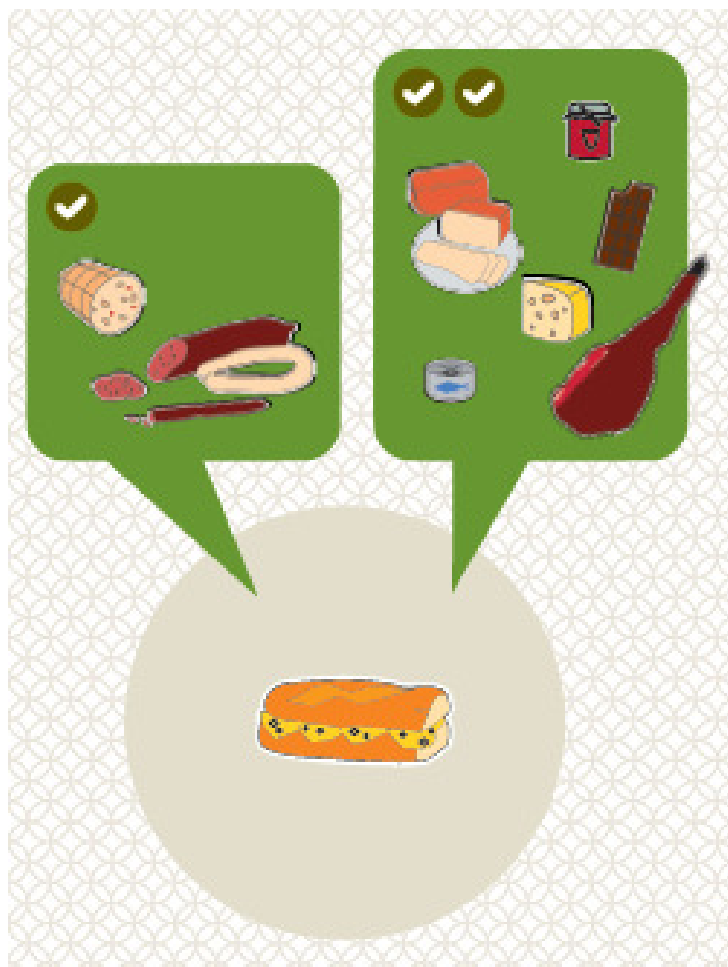
Pregunta:

“Abans d’anar a treballar, teniu temps per preparar l’entrepà pel vostre fill/a?”



Joc:

Què posareu dins d'un entrepà?





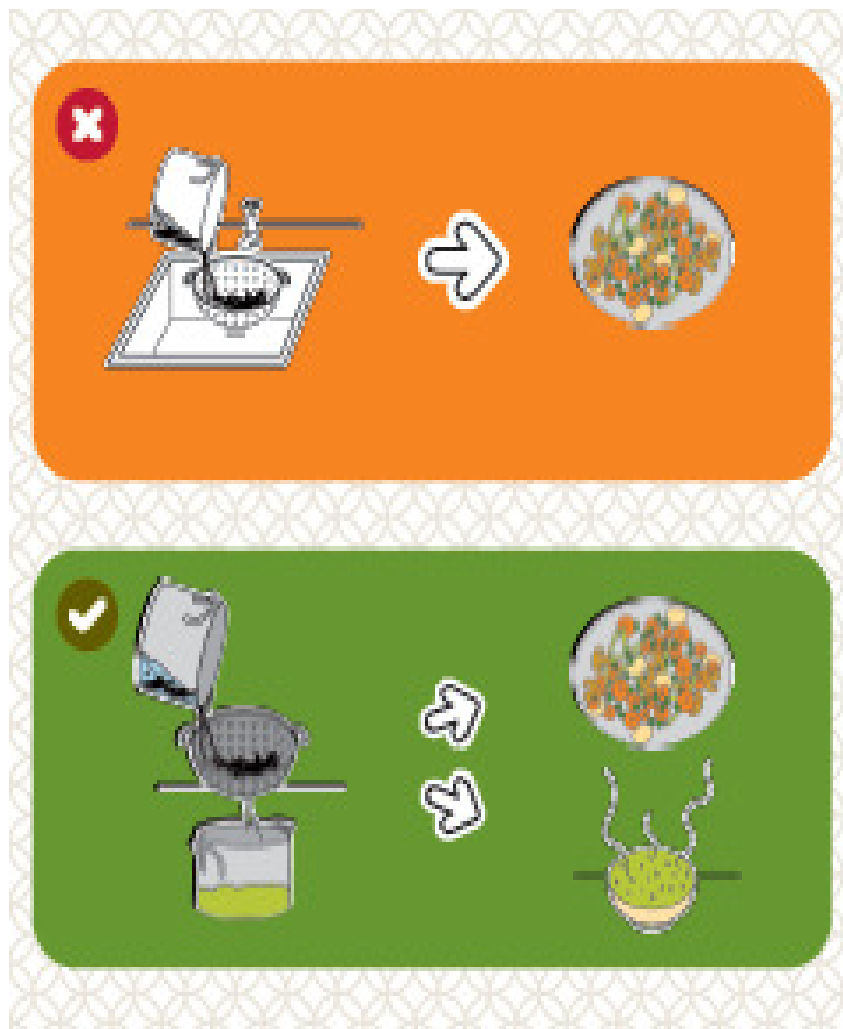
Pregunta:

“Després de bullir les verdures, utilitzen el seu brou per a preparar altres plats?”



Joc:

Què creuen que és millor o pitjor i perquè quan es cuinen verdures i hortalisses?: a) fer trossos grans o trossos petits, b) utilitzar molta o poca aigua, c) poc o molt temps de cocció.





Pregunta:

“Quantes vegades a la setmana mengeu els següents aliments: llegums, ous, carn i peix?”



Joc:

Separar les imatges de carns i peixos en dos grups: els més i menys recomanats.





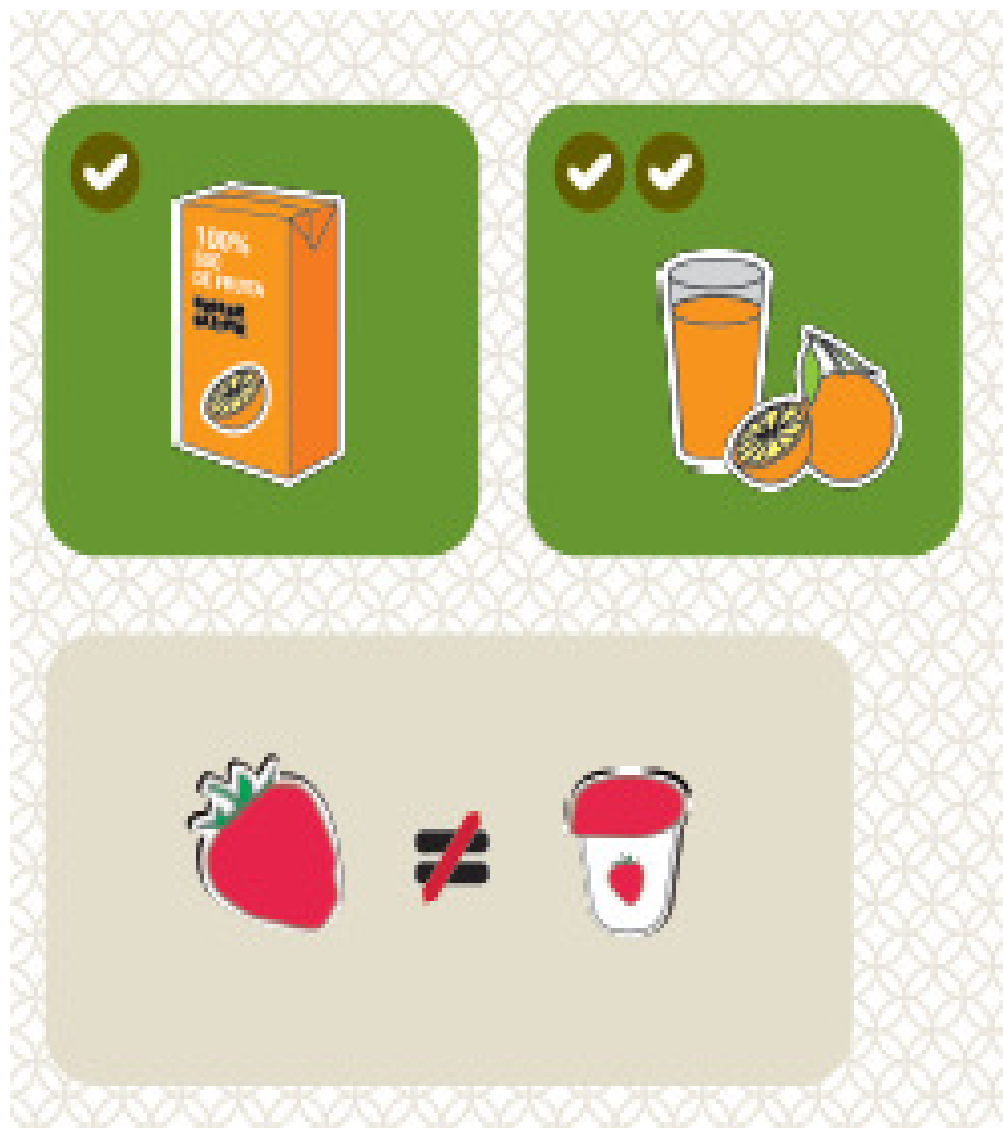
Pregunta:

“Per què creuen que no és equivalent la peça de fruita i el iogurt amb fruita?”



Joc:

Llistar avantatges i desavantatges de consumir la peça de fruita respecte al suc o el iogurt de fruites.





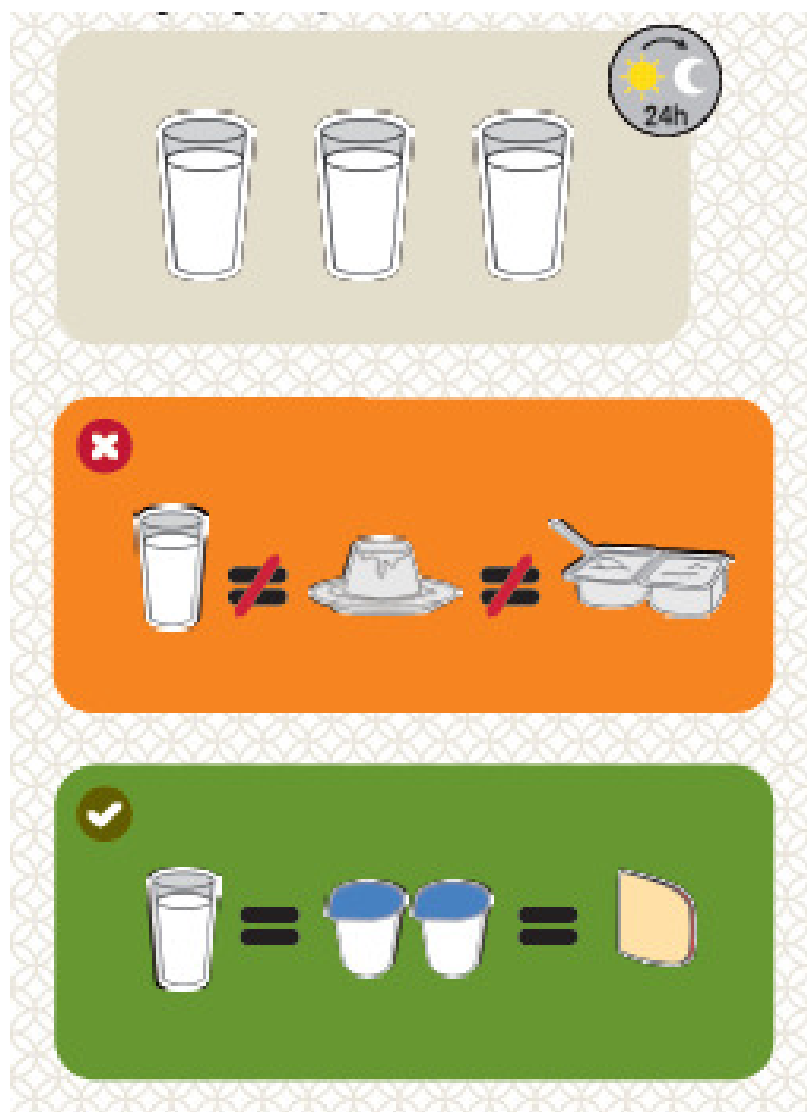
Pregunta:

“S'ha de beure llet cada dia; quins altres tipus de lactis substitueixen la llet?”



Joc:

Quins altres tipus de làctics poden substituir els 3 gots de llet necessaris al dia?





Pregunta:

“Mengeu fruta seca cada dia?”



Joc:

“Quines estratègies utilitzeu per aconseguir que el nen/a no mengi llaaminadures en excés?”

