

Sigues protagonista!

Visita l'exposició i troba les sorpreses amagades en cada espai: la **piràmide dels aliments** amb la seva classificació, l'**audiovisual** en què una colla de nens i nenes t'ensenyen com combinar els aliments de forma variada i divertida per créixer sa i els **jocs multimèdia** per posar en pràctica el que has après tot jugant.

Descobreix-la!



Exposició itinerant i interactiva organitzada per la Diputació de Barcelona amb l'objectiu de promoure hàbits alimentaris saludables. S'adreça a nens i nenes en edats compreses entre els 8 i els 12 anys.

Més informació:

www.diba.cat/salutpublica/exposicio_menja_be



Diputació
Barcelona

Àrea d'Atenció
a les Persones

Servei de Salut Pública
Recinte Llars Mundet
Edifici Serradell Trabal, 2a planta
Passeig de la Vall d'Hebron, 171
08035 Barcelona
Tel. 93 402 24 68
ssp.promosalut@diba.cat
www.diba.cat/salutpublica



Exposició Menja bé, tu hi guanyes!

Gabinet de Premsa | Comunicació. DL B 6695-2015. Fotografia: Frederic Camallonga



Diputació
Barcelona



Menja bé, tu hi guanyes!

Menjant bé, sempre hi guanyes...
Una alimentació adequada durant la infància determina, en gran mesura, la salut quan som persones adultes. Per això, és molt important **desenvolupar hàbits alimentaris** que ens proporcionin una **bona salut al llarg de la vida**.

A més, alimentar-se bé ens ajuda a gaudir d'una **infància plena d'energia, de vitalitat, de bellesa, d'intel·ligència i d'alegria**.

Aquesta exposició que pretén, de manera didàctica, potenciar aquests valors, dóna rellevància a l'alimentació com a eina útil, en la qual **cadascú i cadascuna de vosaltres sou els protagonistes principals**.

Recorda

5 àpats al dia!
Esmorzar, refrigeri, dinar, berenar i sopar.



Beu de 4 a 8 gotes d'aigua al dia.



Renta bé els aliments, renta't les mans i les dents.



Per sentir-te en forma, mou-te, corre i salta!



Recarrega energies dormint entre 8 i 9 hores cada nit.



Tria i combina els aliments de la millor manera

La piràmide dels aliments

