

MENJA SA en FAMÍLIA

**EL VOSTRE FILL/A
JA S'AP FER UN
menú SALUDABLE!**



**PODEU PLANIFICAR EL VOSTRE MENÚ SETMANAL A:
WWW.MENJASAENFAMILIA.ORG**

Entreu al web o descarregueu-vos l'APP (per tauletes tàctils
Android i IOS) i feu un menú junts.



**FUNDACIÓ
AMETLLER ORIGEN**
- EST. 1999 -



MENJA SA en FAMÍLIA



Menja fruita i/o verdura a cada àpat.
Són la nostra font de vitamines i minerals



Menjar fruites i verdures de temporada sempre
que es pugui. Es guanya qualitat!



Després de menjar ens hem
de rentar bé les dents



Córrer, saltar, jugar, practicar esport....
És molt important per créixer sa i fort!



No ens hem d'oblidar de
l'esmorzar ni del berenar!



L'aigua és la millor beguda per estar
ben hidratats!



Posa colors als teus plats!
D'aquesta manera aportem vitamines
amb més varietat



Podem ajudar als pares a preparar el
menjar. Quan un mateix es prepara el seu
propi plat està molt més bo!