



ANY DE  
L'ALIMENTACIÓ  
SOSTENIBLE I ANY  
INTERNACIONAL  
DE FRUITES  
I VERDURES

Feu petits canvis per millorar la qualitat dels sucres i hidrats de carboni dels vostres àpats: a l'**esmorzar** substituïu el suc de taronja per una **peça sencera de fruita o una macedònia**. Podeu aprofitar la fruita madura per endolcir de forma natural les vostres receptes. Animeu-vos a cuinar a casa amb els infants. Proveu a fer galetes casolanes.

Verdures

Les **fruites i les verdures** són la principal **font de vitamines i minerals**. Animeu-vos a menjar-les cada dia de forma variada i divertida. Les fruites i verdures han d'estar presents **cada dia** als nostres àpats

menja sa

Els **cereals integrals i els llegums** ens aporten una gran quantitat de fibra. A més el llegum són una molt bona font de **proteïna vegetal**. La gastronomia mediterrània conté saborosos i variats plats amb lleties, cigrons i fesols

llegums

Els **hidrats de carboni** o sucres son fonamentals per les nostres cèl·lules. **Podem dividir-los en sucres simples i sucres complexos**. Els sucres simples els trobem a la pastisseria industrial. S'absorbeixen ràpidament i al cap de poca estona tornem a tenir gana. Els sucres complexos contenen fibra i s'absorbeixen lentament de manera que tenim sensació d'estar tips durant més estona. Els trobem **als llegums, les verdures, els cereals integrals i tubercles** com per exemple la patata.

aigua



Per incorporar sucres complexos de forma senzilla també podeu fer servir **pa integral o de cereals i llavors per l'entrepà de l'esmorzar**, canvieu el suc de fruita industrial per un got de llet o per una peça de fruita. Podeu **augmentar el consum de llegums i verdures** de forma creativa per exemple en forma d'hamburguesa. També podeu introduir la **pasta i l'arròs integrals** a les vostres receptes.

