

L'ETIQUETA MISTERIOSA



Juga a classe i a casa a l'etiqueta misteriosa!

Ensenya al teu entorn els petits canvis que milloraran la nostra alimentació.

1. Retalla les etiquetes per la línia de punts.
2. Col·loca-les sobre la plantilla del joc.
3. Realitza la pregunta al teu company o companya de joc. Escolta la seva resposta i després llegiu la resposta del joc per comprovar si heu encertat o no! Torneu-vos per realitzar les preguntes i respondre-les.



L'ETIQUETA MISTERIOSA



Petits canvis per menjar millor

Més

Canvieu a

Menys



Fruites i hortalisses



Aigua



Sal



Llegums



Aliments integrals



Sucres



Fruita seca



Oli d'oliva verge



Carn vermella i processada



Vida activa i social



Aliments de temporada i proximitat



Aliments ultraprocessats

Extret de: Agència de Salut Pública de Catalunya. Petits canvis per menjar millor. Barcelona: editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2024.

Més

1. Aliments que hem de consumir almenys 5 racions al dia.

Resposta: FRUITES I HORTALISSES

Només 13 de cada 100 persones majors de 15 anys compleixen amb les racions recomanades. Nosaltres i nosaltres hem de fer aquest petit canvi: menjar més fruites i verdures!

2. Aliment ric en proteïnes d'origen vegetal i hidrats de carboni, que podem comprar a granel per a evitar envasos innecessaris.

Resposta: LLEGUMS

Per a organitzar el nostre menú i complir les racions recomanades podem menjar-lo un dia sí/un dia no o tres dies a la setmana (dilluns, dimecres, divendres).

3. Aliment que, si mengem un grapat al dia, ens ajuda a reduir el risc de malalties cardíques.

Resposta: FRUITA SECA

Per a fer aquest petit canvi, menjar més fruita seca, podem portar una bossa sempre amb algunes ametlles, avellanes, pinyons, festucs, anacards... És preferible menjar-les en cru o lleugerament torrades.

4. Hàbit saludable que hem de fer cada dia, almenys 30 minuts.

Resposta: VIDA ACTIVA I SOCIAL

Podem ser persones actives si prenem eleccions com utilitzar escales o anar caminant a l'escola.

A més, podem convertir les nostres pauses en pauses actives: es recomana incloure pauses actives de dos minuts cada hora (aixecar-se i caminar, fer estiraments). Fer-ho en companyia és molt agradable i positiu.

Canvieu a

5. No apareix en la piràmide, però és imprescindible per a la nostra salut. Es pren durant tot el dia, i també acompanyem els menjars amb ella.

Resposta: AIGUA

L'aigua és sempre la millor beguda, ja que no conté sucres, ni edulcorants, ni alcohol. Per a donar-li sabor, podem afegir rodanxes de taronja, llimona o herbes com la menta.

6. Varietat d'aliments que tenen més fibra i són més recomanables.

Resposta: ALIMENTS INTEGRALS

Aquest canvi és molt fàcil i presenta grans avantatges per a la nostra salut: només cal canviar les receptes habituals de pasta, arròs i cereals per les versions integrals.

7. És un aliment que s'extreu d'un fruit rodó, es pren en forma líquida i seria ideal consumir entre 4 i 6 racions diàries.

Resposta: OLI D'OLIVA VERGE

És una font important d'energia, ja que és un greix. El tipus de greixos que conté fa que el consum es relacioni amb menys risc de patir malalties cardiovasculars i diabetis, per això és millor canviar altres tipus d'oli, mantega o margarina per oli d'oliva verge.

8. Aliments que redueixen l'impacte negatiu en el planeta, són més frescos i conserven millor les seves propietats perquè s'ha respectat el seu procés natural i s'ha contaminat menys amb el seu transport fins al punt de venda.

Resposta: ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT

Amb petits gestos fàcils d'incorporar a la nostra alimentació habitual, es pot contribuir a crear un món més sostenible. El consum d'aliments de proximitat i de temporada (principalment les hortalisses, les fruites i el peix), contribueixen al desenvolupament econòmic del lloc. Aquests aliments són més frescos i conserven millor les propietats originals (aromes, gust, sabor, contingut de vitamines i minerals...)

Menys

9. Substància/condiment alimentari que s'afegeix a molts aliments per a canviar el seu sabor i que prové de la mar o les mines.

Resposta: SAL I ALIMENTS SALATS

Actualment es consumeixen uns 10gr de sal per dia, el doble del recomanat. El consum excessiu de sal es relaciona amb problemes de salut. Per això, hem de reduir al màxim el consum d'aliments processats o ultraprocessats als quals s'afegeixen molta sal, triar fruita seca sense sal, productes baixos en sal i en el moment de cuinar, substituir la sal per espècies.

10. Substància que s'afegeix a molts aliments, que augmenta el risc de problemes dentals i d'excés de pes.

Resposta: SUCRE I ALIMENTS I BEGUDES ENSUCRADES

No és necessari consumir cap sucre afegit, ja que la glucosa que necessitem ja la trobem en aliments farinacis (pa, patata, pasta) i de les fruites senceres. Podem reduir el consum de sucre no afegint-lo a la llet/yogurt, prenent la fruita sencera en comptes d'en suc, triant aigua en comptes d'altres begudes, reduint la quantitat de sucre a la meitat quan cuinem alguna recepta dolça, o simplement substituint-ho per una opció més saludable com la mel.

11. Aliment que prové de l'animal, que moltes persones mengen en excés i que es pot substituir pel mateix aliment, però d'altres animals.

Resposta: CARN VERMELLA I PROCESSADA

Hem vist en la piràmide d'alimentació que podem consumir carn entre 2-4 vegades per setmana, però s'aconsella que només 1 o 2 d'aquestes racions siguin de carn vermella. S'ha vist que les persones mengen massa carn d'aquest tipus, i el consum elevat de carns vermelles i processades es relaciona amb problemes de salut. Per això és important planificar el menú setmanal i substituir aquest tipus de carns per carns blanques o altres aliments proteics.

12. Aliments que contenen molts ingredients, substàncies i additius, moltes vegades són preparats per a consumir en el moment i es realitzen per grans indústries (no podem fer-los a casa).

Resposta: ULTRAPROCESSATS

El consum d'aliments ultraprocessats es relaciona amb una pitjor qualitat de la dieta, perquè aquests aliments tenen una gran quantitat de sucre, sal i greixos malsans. S'utilitzen molts recursos per a produir-los, per la qual cosa augmenten la contaminació.
