



A l'hora de menjar

Florencia

“ Tinc companyes que es preocupen molt per si estan grasses o primes, jo no em preocupo, no em fixo en el que menjo, si m'engreixa o no. Si m'agrada, m'ho menjo. De beure, prenc el de sempre, aigua, sucs... ”

Cristina

“ Ara em fixo més en coses com si vaig bé i de vegades em pregunto què pensen els altres de mi, si tinc el cos bonic..., si es nota que em cuido... ”

**I a tu, què és el que més t'agrada menjar?
I beure?**

> (...)

...)

Com són els teus hàbits alimentaris?

T'alimentes bé?

Respon tu

Menges tot tipus d'aliments (verdures, fruites, peix, cereals, etc.)?

Què t'agradaria menjar el dia del teu aniversari?

Què t'agrada més: l'aigua o els refrescs?

T'agrada "picar" entre àpats?

Et saltes àpats per costum?

Respon el teu amic

Quin és el meu menjar favorit?

Què creus que m'agrada més, el dolç o el salat?

Quina beguda demano quan sortim a fer un tomb?

Si hagués d'escollir un lloc per menjar,
on creus que m'agradaria anar?

Dóna'm un cop de mà amb la meva alimentació!

Creus que podria millorar els meus àpats?

Creus que menjo massa dolços?

Penses que menjo aliments que em convenen encara que no m'agradin?

Penses que menjo aliments que m'agraden encara que no em convinguin?

Consells

Ara que estàs en ple creixement has de **menjar de tot** i de manera sana. El teu cos necessita proteïnes, ferro i calci (carn, peix, productes lactis i ous), hidrats de carboni (patates, pa, pasta, llegums i arròs) i vitamines i minerals (verdures i fruites fresques).

És important que **masteguis** bé els aliments per poder digerir millor i assaborir-los més.

Malgrat que es poden menjar de tant en tant, no s'ha d'abusar dels **dolços** (pastissos i laminadures) ni de les **begudes amb bombolles**. És preferible prendre aigua.

No et saltis cap àpat i recorda que l'**esmorzar** és el més important, perquè és el combustible que et permet funcionar durant tot el dia.



Dedicatòries

*La teva mare devia de ser pastissera,
perquè un bombó com tu no el fa qualsevol.*

Arcadio

*Si no et cuides i no menges de tot,
se t'espalllarà el cos i quan et facis gran
et costarà quedar-te amb un cos bonic.*

Laura