

We love eating!

Enjoy being healthy

A tots ens agrada menjar i volem gaudir del menjar al llarg de la vida. La campanya "Ens agrada menjar" concep el menjar saludable com una part fonamental i deliciosa d'un estil de vida saludable.

Aquesta campanya de la Unió Europea té com a objectiu ajudar-te a tu i la teva família –que tindrà un nou membre– a gaudir d'un estil de vida saludable. Ofereix consells i activitats per promoure una alimentació conscient i social; apreciar la qualitat del menjar més que no pas la quantitat i experimentar el plaer de la cuina i dels àpats saludables en companyia. També ajuda a incrementar l'activitat física en la vida diària.

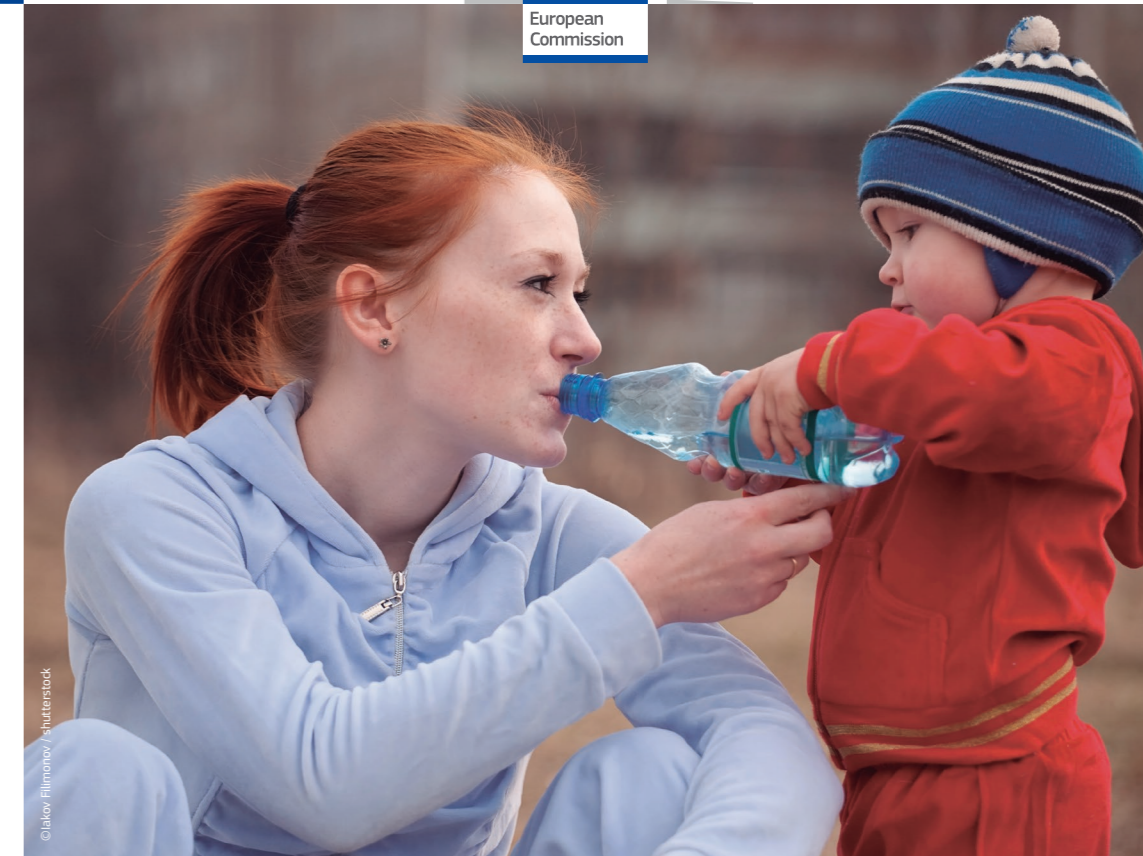
Menjar saludablement és molt més que obtenir els nutrients adequats en la proporció adequada en el moment adequat. També vol dir tenir una relació positiva amb el menjar: què mengem, on mengem i amb qui mengem.

Tota una vida menjant saludablement

Durant l'embaràs, proporciones directament al teu fill els nutrients essencials que necessita per al seu creixement i desenvolupament adequats. Això fa que sigui un moment important per adoptar un estil de vida més saludable, no només el temps que dura l'embaràs sinó també quan neixi el teu fill.

Uniu-vos en la campanya We Love Eating!
Per rebre més consells i informació sobre la promoció d'hàbits saludables, per aconseguir grans receptes i per veure les accions de la campanya en el teu barri, consulteu el web:

www.we-love-eating.eu



We love eating!

Gaudeix de la teva salut
quan estàs embarassada

www.we-love-eating.eu

© Unió Europea 2014
La informació i les opinions que conté aquesta publicació són les dels autors (PAU Education i CBO), i no reflecteixen necessàriament l'opinió oficial de la Comissió Europea. La Comissió no garanteix la precisió de la informació que conté aquesta publicació. Ni la Comissió Europea ni cap altra persona que actui en nom seu és responsable del possible ús de la informació que conté aquesta publicació.

Sis recomanacions per gaudir menjant

Aquestes sis recomanacions estan concebudes per ajudar-te a fer canvis saludables al teu estil de vida; per al teu benefici i el del teu fill.

1 Gaudir comprant per menjar saludablement

Menjar saludablement depèn en gran mesura del que tens a la cuina. Dedicar una mica més de temps a fer les tries adequades a l'hora de comprar és una inversió que val la pena fer!

- Abans de comprar, **fes una llista** que inclogui tots els ingredients que calguin per menjar saludablement: molta fruita i verdura fresca; cereals integrals; quantitats moderades de productes lactis, i llegums i altres proteïnes magres com ara marisc, aviram (sense la pell) i carn magra de bou, carn de poltre o de porc.

- En el moment de comprar, **dedica un temps a mirar les etiquetes** per escollir aliments baixos en greixos saturats (que solen provenir de greixos sòlids com ara la mantega, el greix animal i la margarina), el colesterol, els sucres afegits i la sal. Redueix al mínim els dolços i el menjar porqueria; però dóna't un caprici de tant en tant per ajudar-te a evitar afartaments.

- Escull **aliments rics en fibra**, vitamines A, C i E, i minerals com ara calci, potassi, magnesi i ferro, que són molt importants per a tu i el teu bebè que creix.

- Tot i que hi ha alguns productes que no hauries de consumir durant l'embaràs (carn crua, alcohol, etc.), encara tens moltíssimes **opcions delicioses i saludables!**

2 Gaudir cuinant

Cuinar pot ser una bona manera de relaxar-se i sentir-se satisfeta preparant menjar saludable que ajudarà el teu nadó a desenvolupar-se.

- Prova a fer una **classe de cuina!** Aprendreàs noves maneres de cuinar àpats saludables i equilibrats, i seràs capaç d'intercanviar receptes. També les valoraràs d'una manera diferent. A més, és una manera divertida de socialitzar-se!

- Recorda que com més tractat està un aliment, menys nutritiu és. **Mira de cuinar amb ingredients frescos i locals** tant com sigui possible: és una valuosa lliçó que més tard pots transmetre al teu fill.

- Els **àpats casolans** acostumen a ser més saludables i barats que els àpats preparats. Cuinant un àpat, controles millor la qualitat, la frescor, la grandària de les racions i les calories. Tu i la teva família gaudireu d'àpats saludables i dels beneficis que us aporten.

3 Gaudir menjant en companyia

L'embaràs és un moment especial per compartir i gaudir amb els amics i els éssers estimats, i els àpats són una gran ocasió per relacionar-se, riure, explicar històries. També són una gran oportunitat per menjar saludablement!

- És especialment important tenir en compte que estar embarassada no vol dir que hagi de "menjar per dos". Mira de fer àpats que siguin una ració normal, però que siguin rics en **vitamines i minerals**.

- Menjar els àpats davant la televisió, el mòbil o l'ordinador interfereix amb el plaer de la conversa familiar. Acostuma't a **menjar els àpats "desconnectada"**. Això t'ajudarà a fer que els àpats siguin moments de qualitat per passar amb el teu fill.

- Aprofita els **beneficis socials que pot oferir un àpat**. Mira de trobar-te amb altres embarassades per compartir històries i experiències durant els àpats.

4 Gaudir bevent aigua

L'aigua representa més de la meitat del nostre pes. Cada cèl·lula del nostre cos necessita aigua, i no cal dir que al teu nadó li passa el mateix!

- L'aigua hauria de ser la **font principal d'hidratació**. Tot i això, és important que l'alimentació de l'embarassada sigui variada; per això, hauries de beure altres líquids també pots escollir altres líquids saludables com ara llet o suc de fruita fresca sense sucres afegits.

- L'aigua no té calories o sucre, a diferència de les begudes amb gas, les begudes de fruita ensucrades i les begudes energètiques. **Evitar les begudes amb sucre** pot impedir que t'engreixis innecessàriament durant l'embaràs.

- Assegura't de **beure més quantitat de líquid** quan fa calor o esteu físicament actives.

- Mira de preparar a casa **begudes saludables de diferents sabors** tallant la fruita fresca que t'agradi més i posant-la a la nevera amb una gerra d'aigua durant la nit. Aquesta és una beguda refrescant i deliciosa.

5 Gaudir dels colors de la fruita i la verdura

La fruita i la verdura, d'una gran varietat de colors, contenen moltes de les vitamines que necessiteu tu i el teu nadó durant l'embaràs, i són dels aliments més importants que has de menjar.

- Els diferents colors de fruites i verdures indiquen que tenen diferents **beneficis per a la salut**. Escull fruita i verdura de tots els colors per assegurar-te que reps el que necessites. Això també fa que els àpats siguin més atractius, més saborosos i més agradables!

- La fruita i la verdura de tots colors proporcionen **nutrients** importants però poques calories, cosa que les fa un refrigeri ideal durant l'embaràs. També són una gran opció com a refrigeri.

- Menja una quantitat suficient de **vegetals de fulla verda**, que contenen àcid fòlic, que és important per a les embarassades, ja que redueix el risc que el nadó desenvolupi un defecte congènit.

Gaudeix de la teva salut quan estàs embarassada

6 Gaudir fent activitat física

Els beneficis de l'activitat física van més enllà del control del pes. També fan augmentar la resistència a les malalties, fomenten la millora del son i milloren els estats d'ànim i els nivells d'energia, i també són així de beneficiosos per al teu nadó. Una mare sana també farà un fill sa!

- Mira d'apuntar-te a una **classe d'exercici per a embarassades**, com aigua gim o ioga. Us beneficiareu de l'activitat física i coneixereu gent nova i hi compartireu experiències.

- Hauries de **continuar amb la teva rutina d'exercici habitual** durant el temps que t'hi trobis còmode. Continua sent important fer una mica d'exercici cada dia, com caminar o nedar.

- Moure't t'ajudarà a evitar que t'engreixis. Com més intensa és l'activitat física, més calories cremem. Assegurar-te que **mantens l'equilibri adequat d'alimentació saludable i exercici** t'ajudarà a mantenir un control de pes saludable durant l'embaràs.