

DIA MUNDIAL **DE** **L'ALIMENTACIÓ**

Avui, 16 d'octubre, es celebra el Dia Mundial de l'Alimentació. Aprofitem aquesta data per recordar-vos algunes consignes sobre la dieta equilibrada:

- Una dieta equilibrada vol dir menjar la quantitat i la varietat d'aliments necessaris segons l'edat i l'activitat física de cada persona.
- Per això, des del col·legi promocionem el dimecres com a "Dia de la fruita" i proposem que l'esmorzar, almenys d'aquest dia, sigui fruita de temporada.
- També recomanem que les racions d'esmorzar siguin les adients per tal que els/les alumnes s'ho mengin tot. En cas que no s'acabin tot l'esmorzar, es recomanable guardar-ho a la carmanyola i no llençar-ho a les escombraries. Així les famílies sabran quina quantitat han menjat i podran ajustar les properes racions.
- Una dieta serà equilibrada si es mengen cada dia aliments de tots els grups de la **PIRÀMIDE DELS ALIMENTS** en les quantitats recomanades.

