Menja bé, tu hi guanyes!

Menjant bé, sempre hi guanyes… una alimentació adequada durant la infància determina, en gran mesura, la salut quan som persones adultes. Per això, és molt important **desenvolupar hàbits alimentaris** que ens garanteixin **bona salut al llarg de la vida**.

A més, alimentar-se bé també ens garanteix una **infància plena d'energia, vitalitat, bellesa, intel·ligència i alegria**.

Aquesta exposició pretén, de manera didàctica, potenciar aquests valors, donant rellevància a l'alimentació com a eina útil, on **cadascú i cadascuna de vosaltres sou els principals protagonistes**.



Recorda: 5 àpats al dia! Esmorzar, refrigeri, dinar, berenar i sopar



Beu de 4 a 8 gots d'aigua al dia



Renta bé els aliments, les mans i les dents



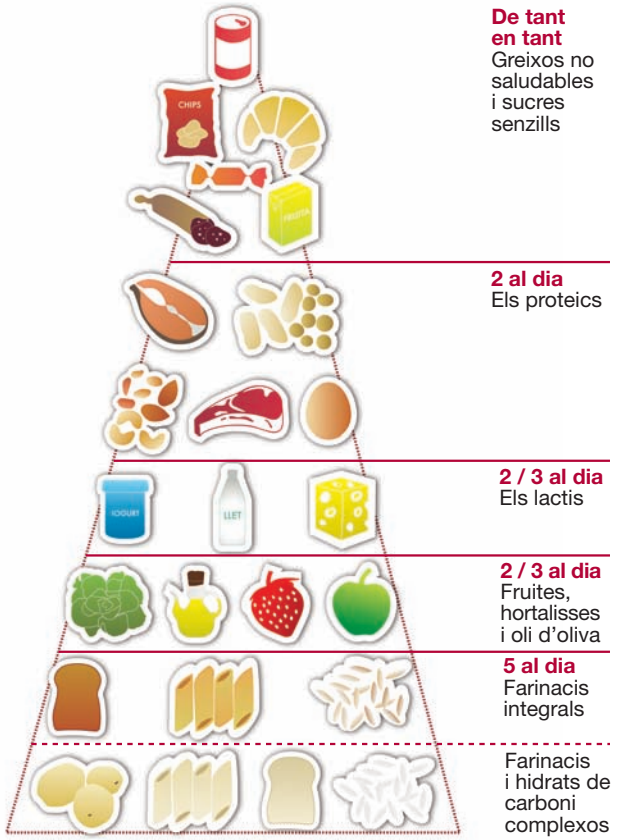
Per sentir-te en forma, mou-te, corre i salta!



Recarrega energies, dormint entre 8 i 9 hores cada nit

Tria i combina els aliments de la millor manera

La piràmide dels aliments



Sigues protagonista!

Visita l'exposició i troba les sorpreses amagades a cada espai: **la piràmide dels aliments** amb la seva classificació, l'**audiovisual** en el que una colla de nens i nenes t'ensenyen com combinar els aliments de forma variada i divertida per créixer sa i els **jocs multimèdia** per comprovar el què has après tot jugant.

Descobreix-la!



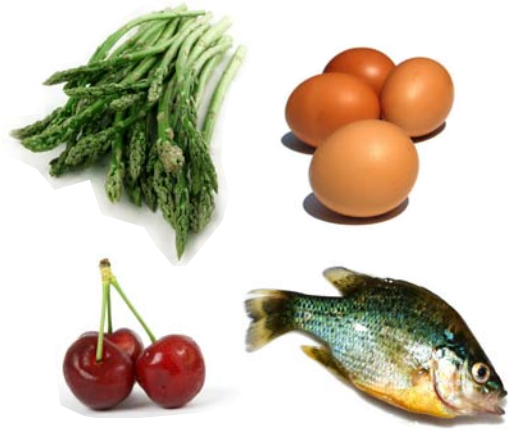
Exposició itinerant i interactiva organitzada per la Diputació de Barcelona amb l'objectiu de promoure hàbits alimentaris saludables. S'adreça a nens i nenes en edats compreses entre els 8 i els 12 anys.

Més informació:
www.diba.cat/exposicions

Diputació Barcelona | Àrea de Salut Pública i Consum

Pg. de la Vall d'Hebron, 171
Llars Mundet - Edifici Serradell Trabal
Tel. 934 022 465
www.diba.cat

Direcció de Comunicació. DL: XXXX. Fotografia: Frederic Camallonga



Exposició

Menja bé, tu hi guanyes!

Diputació Barcelona
Àrea de Salut Pública i Consum

