

COM PODEM MENJAR MÉS SALUDABLE FORA DE CASA?

Ingestes socials

Si vols aconseguir que les teves ingestes socials esdevinguin saludables, pots seguir aquests consells:

- **Tendències de consum:** revisa quan consumeixes cada aliment entre setmana i el cap de setmana, i millora'n la qualitat.
- **Disminueix quantitats:** la grandària de la vaixela pot ser una eina molt útil per controlar millor la quantitat de menjar que s'ha de consumir, per això es recomana l'ús de plats petits.
- **Kit saludable:** menja alguna cosa abans de sortir de casa (si saps que dinaràs o soparàs tard) o, si ets fora de casa, porta o compra un aperitiu saludable (fruites seques, fruites dessecades, fruita, etc.).
- **Tècnica del plat:** serveix-te únicament el que t'hagis de menjar. Posa't menys de l'habitual i repeteix únicament si et quedes amb gana. Això et permet mesurar millor les quantitats.
- **Tècnica de la parada:** parar abans de continuar menjant et permet pensar quina és la raó que et condueix a voler menjar i si de debò tens gana o és "gola" (gana emocional).
- **Menja més a poc a poc:** aprofita per conversar i gaudeix de cada mos.



En resum:



Millora'n la qualitat.



Disminueix les picades prèvies i la quantitat.



Conversa per menjar més a poc a poc.



Aplica la tècnica del plat i de la parada.