

SAPS COM GESTIONAR I REALITZAR UNA COMPRA SALUDABLE?

A l'hora de cuidar l'alimentació el més important és tenir la nevera i el rebost ple d'aliments saludables.

RECOMANACIONS ABANS D'ANAR A COMPRAR



Decidir els grups d'aliments saludables d'origen vegetal i animal a incloure en la nostra alimentació.



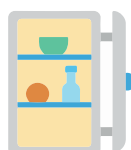
La distribució dels aliments és molt important. Es recomana conèixer quantes vegades al dia o a la setmana es poden consumir.



Per organitzar un menú saludable és interessant tenir en compte l'eina "plat de Harvard" que ens permetrà distribuir els diferents grups i quantitat d'aliments que hauran de portar els nostres plats.



Elaborar un menú tenint en compte els grups d'aliments i la freqüència de consum realistes.



Saber quins aliments tens a la nevera, congelador i rebost.



Fer una llista de la compra indicant la quantitat que es necessita per a cada aliment.



Decidir el moment i el dia de la setmana per anar a comprar i calcular un pressupost aproximat.