



C. H. Sant Llorenç

“L'esport a les teves mans”



10 consells per a una alimentació 10

Menjar bé és essencial per trobar-se bé, estar fort, practicar esport, pensar i estar despert, estudiar, jugar... Fer-ho no és complicat!

- 1 FES 4-5 ÀPATS AL DIA** i que cadascun d'aquests sigui el més acolorit possible. Com més repartits i plens de color siguin, més variada serà la teva alimentació.
- 2 COMENÇA EL DIA** sempre esmorçant, sense presses (si cal lleva't una mica abans). Un truc, construeix el triangle màgic cada matí: un làctic, pa o altres cereals i una fruita; fàcil, no? La mateixa fórmula et serveix per als berenars.
- 3 PASTA, ARRÒS, PA, CEREALS, LLEGUMS, TORRADES, PATATES...** són la nostra gasolina. Que n'hi hagi sempre algun en cada àpat! I de tant en tant la seva versió integral!

- 4 DE VERDURES**, com més colors i formes en tinguem al plat, millor: tomàquet, pastanaga, enciam, albergínia, carbassó, col... A les amanides, cremes, al vapor, al forn, escalfades, en un entrepà vegetal, moltes opcions! Atreveix-te a tastar-les!
- 5 LA FRUITA**, a la motxilla, sempre llesta per menjar a qualsevol hora! A mig matí, per berenar...
- 6 RECORDA, VERDURA** i fruita de temporada en cada àpat. 5 cops al dia!
- 7 LLET, IOGURT, FORMATGES...** també a diari per enfortir els ossos!
- 8 PEIX, CARN, OUS I LLEGUMS**, tots presents cada setmana, ja que són els encarregats de formar i mantenir els teus músculs!
- 9 PETITS PERÒ GEGANTS**, els fruits secs t'ajuden a preparar-te i recuperar-te dels partits!
- 10 NO ESPERIS A TENIR SET**, hidrata't durant tot el dia i sobretot quan fas esport. L'aigua sempre és la millor opció!



SOM EL QUE FEM

FUNDACIÓ FC BARCELONA

SOM EL QUE MENGEM

La combinació d'exercici físic regular i una bona alimentació constitueixen la base fonamental en el desenvolupament dels nens i adolescents.

Amb l'objectiu de fomentar i promoure els avantatges d'una alimentació sana, Fundació Àlicia, Fundació She i Fundació FC Barcelona posen en marxa la campanya "Som el que Mengem", dirigida bàsicament a tots els joves esportistes, entrenadors, monitors, docents i pares.

Si estàs interessat a participar en les xerrades, tallers i accions de la campanya, no deixis de consultar el nostre web somalquefem.cat.



Prepara el Menú que ens ha ajudat a guanyar la Champions i GUANYA UNA VISITA AL CAMP NOU

Entra a somalquefem.cat

i descobriràs les receptes del menú que van menjar els jugadors del primer equip abans de guanyar la Champions de París.

Prepara'ls, fes-te una foto amb la samarreta del Barça menjant un dels plats i envia'ns-la. Entraràs en un sorteig per guanyar una visita al Camp Nou.

QUÈ ESTÀS ESPERANT?



ESTAR PREPARADO ES IMPORTANTE, SABER ESPERAR LO ES AÚN MÁS, PERO APROVECHAR EL MOMENTO ADECUADO ES LA CLAVE DE LA VIDA.

Arthur Schnitzler