

COM REPRENDRE LES RUTINES ALIMENTÀRIES DESPRÉS DE L'ESTIU?

5 àpats
al dia

5 racions de
fruites i verdures
al dia



Evitar la tele i
el mòbil durant
els àpats

Intentar menjar
en família
(mínim 1 cop/dia)

Menjar
assegut

Dormir les
hores
necessàries
segons
l'edat



Sopar
d'hora



Mastegar bé
abans
d'empassar

