

4rta
JORNADA DE SALUT
COMUNITÀRIA

JO EM CUIDO

1R. CONCURS DE RECEPTES SALUDABLES

BASES

L'objectiu és fomentar la dieta saludable, és obert a tothom.

Hi hauran 3 categories a participar: 1r plat o entrant, 2on plat, postres.

Només cal fer-nos arribar una recepta de cuina pròpia.

Hi haurà un jurat que serà l'encarregat de seleccionar les tres receptes guanyadores, una per cada categoria.

Es valorarà sobretot que sigui saludable, també es tindrà en compte l'originalitat, la facilitat a l'hora d'elaborar el plat i les seves indicacions i que sigui econòmic.

El període per fer arribar les receptes acaba el dia 31 de Maig.

En tota recepta hi ha de constar:

- CATEGORIA A PARTICIPAR
- NOM I COGNOMS DE LA PERSONA QUE PARTICIPA
- TELÈFON DE CONTACTE O CORREU ELECTRÒNIC

Les receptes es poden fer arribar en:

- Format paper : al CAP DEL REMEI (8:00- 21:00 de dilluns a divendres) o el VIC DONES (9-14 de dilluns a divendres i fins a les 18 de la tarda els dimarts i dijous)

O

- Correu electrònic: mgalles@eapvic.org
vicdones@vic.cat

El premi constarà d'una panera saludable.

4rta
JORNADA DE SALUT
COMUNITÀRIA

JO EM CUIDO



4rta
JORNADA DE SALUT
COMUNITÀRIA

JO EM CUIDO



JO EM CUIDO



4rta
JORNADA DE SALUT
COMUNITÀRIA

JO EM CUIDO

El dia 3 de juny fem unes
jornades de salut per la gent del
barri. Hi haurà:

Caminada a les 9:00 h

Esmorzar a les 10:00h

Activitats per totes les edats per
promoure la salut amb Tai -Txi,
Balls Country, música, Bitlles,
jocs per infants .

Concurs de receptes saludables

LLoc: Cantonada Pg. De la
Generalitat /Cr. Bisbe Strauch

4rta
JORNADA DE SALUT
COMUNITÀRIA

JO EM CUIDO

DECÀLEG

1.- El teu menjar és part de la teva salut, ho fas 5 cops
al dia , fes-ho be .

- * Cada dia 3 fruites.
- * Cada àpat principal amb coses de l'hort.
- * Làctics cada dia.
- * Varia tant com puguis.
- * Assegura't de que el menjar estigui en bones condicions i BON PROFIT.

2.- L'exercici forma part del teu cos, fes-ne cada dia :
No vam ser pensats per seure.

- * Camina, neda, puja escales...
- * Evita el cotxe, deixa'l aparcat un tros lluny
- * Ves al gimnàs , balla...

3.- Tothom és capaç de deixar de fumar. Tu també
pots !!!!!

4.- Somriu cada dia, encara que el dia sigui gris.
T'ajudarà a ser feliç. Somriu a tots els que et mirem ,
faràs que també somriguin.

5.-Cuida de la teva higiene, dutxa't, renta't les dents,
vesteix amb roba còmoda.

6.- Beu aigua, és font de vida.

7.- Procura estar en contacte amb la natura, pren el
sol(amb protecció)

8.- Cuida dels teus tant com de tu mateix.

9.- Evita situacions arriscades : posa't el cinturó, el
casc; vigila al creuar el carrer , posa-te'l ...

10.- Ensenya els petits a cuidar-se amb el teu
exemple . És la millor inversió de futur.

4rta
JORNADA DE SALUT
COMUNITÀRIA

JO EM CUIDO

1R. CONCURS DE RECEPTES SALUDABLES

BASES DEL CONCURS DE RECEP- TE S DE CUINA SALUDABLES

Us proposem un concurs de receptes
saludables, volem que vosaltres expliqueu com
menjar bé, bo i al mateix temps cuidant-nos

Ha de ser un plat que contingui aliments
preparats a casa.

Un plat de cada dia, aquell plat de l'àvia, un
que m'he inventat, aquell que la canalla es
menja tant de gust, un que vaig veure l'altre
dia...



Data límit 31 de maig 2012