

# Sigues protagonista!

Visita l'exposició i troba les sorpreses amagades en cada espai: **la piràmide dels aliments** amb la seva classificació, l'**audiovisual** en què una colla de nens i nenes t'ensenyen com combinar els aliments de forma variada i divertida per créixer sa i els **jocs multimèdia** per posar en pràctica el que has après tot jugant.

**Descobreix-la!**



Exposició itinerant i interactiva organitzada per la Diputació de Barcelona amb l'objectiu de promoure hàbits alimentaris saludables. S'adreça a nens i nenes d'edats compreses entre els 8 i els 12 anys.

**Més informació:**  
[www.diba.cat/exposicions](http://www.diba.cat/exposicions)

 **Diputació Barcelona** | Àrea de Salut Pública i Consum

Servei de Salut Pública  
Pg. de la Vall d'Hebron, 171  
Recinte Mundet  
Edifici Serradell Trabal, 2a planta  
08035 Barcelona  
Tel. 934 022 468  
Fax: 934 022 491  
[s.salutp@diba.cat](mailto:s.salutp@diba.cat)  
[www.diba.cat/salutpublica](http://www.diba.cat/salutpublica)



Fotografia: Frederic Camallonga

Direcció de Comunicació. DL:

Exposició  
**Menja bé,  
tu hi guanyes!**



**Diputació  
Barcelona**

Àrea de Salut Pública  
i Consum



# Menja bé, tu hi guanyes!

Menjant bé, sempre hi guanyes...  
Una alimentació adequada durant la infància determina, en gran mesura, la nostra salut quan som persones adultes. Per això, és molt important **desenvolupar hàbits alimentaris** que ens proporcionin una **bona salut al llarg de la vida**.

A més, alimentar-nos bé ens ajuda a gaudir d'una **infància plena d'energia, de vitalitat, de bellesa, d'intel·ligència i d'alegria**.

Aquesta exposició, que pretén, de manera didàctica, potenciar aquests valors, dóna rellevància a l'alimentació com a eina útil, en la qual **cadascú i cadascuna de vosaltres sou els protagonistes principals**.

## Recorda

**Fes 5 àpats al dia!**  
Esmorzar, refrigeri, dinar, berenar i sopar.



**Beu de 4 a 8 gots d'aigua al dia.**



**Renta bé els aliments, renta't les mans i les dents.**



**Per sentir-te en forma, mou-te, corre i salta!**



**Recarrega energies dormint entre 8 i 9 hores cada nit.**



## Tria i combina els aliments de la millor manera

### La piràmide dels aliments

