

Passaport

Aquest document acredita:



com a

Expert en Hàbits Saludables i Consum Responsable

10 anys

Tria bo,
tria sa



Recorda

- **Una bona alimentació és variada**, equilibrada i basada en productes frescos i de temporada.
- Tria productes que siguin respectuosos amb l'entorn. **Cuidem el planeta!**
- A l'etiqueta dels productes pots trobar molta informació sobre l'origen dels aliments.
- No malgastis, **planifica les teves compres** i conserva correctament els aliments en el teu frigorífic.
- **L'aigua és la beguda principal** per tenir una correcta hidratació.
- **L'activitat física ajuda a prevenir l'obesitat** i afavoreix que els teus músculs no s'oxidin.
- **Dorm a la nit.** El descans és molt important per estar actiu durant el dia.



**Ajuda els teus familiars
a realitzar una compra
saludable i responsable
posant en pràctica els
teus coneixements!**

caprabo 
amb 