

Gastronomia

Projecte WLE “We love eating”

Al projecte “we love eating” hi participen set ciutats de set països d'Europa. L'elecció d'aquestes ciutats pretén obtenir una diversitat geogràfica equilibrada.

Les ciutats són:

- Banská Bystrica (Eslovàquia)
- Bradford (Regne Unit)
- Cluj-Napoca (Romania)
- Deventer (Països Baixos)
- Granollers (Espanya)
- Poznan (Polònia)
- Roncq (França)

Aquest projecte ofereix consells i activitats per compartir amb els ciutadans i pretén conscienciar la població perquè dugui una vida més sana i saludable. El projecte abraça des de l'àmbit escolar al sanitari i ens vol sensibilitzar dient-nos que *Menjar de manera saludable és molt més que obtenir els nutrients adequats en les proporcions correctes en el moment apropiat. We love eating vol desenvolupar una relació positiva amb el menjar: què mengem, on mengem, i amb qui mengem. El projecte es proposa l'objectiu d'ensenyar a gaudir dels aliments saludables i se centra en el plaer que aporten i en la qualitat que tenen, més que no pas en la quantitat. WLE vol demostrar als ciutadans que menjar de una manera saludable produeix sensacions agradables. És per això que estableixen sis punts d'incidència:*

1. Gaudir comprant per menjar saludablement.

Ens proposen que fem una llista abans d'anar a comprar que ha d'incloure els ingredients que calgui per menjar saludablement. En el moment de

comprar, cal dedicar un temps a mirar les etiquetes, per triar aliments baixos en greixos i escollir aliments rics en fibra, vitamines A, C i E i minerals.

2. Gaudir cuinant. En aquest punt se'ns recorda que com més tractat està un aliment, menys nutritiu és. Cal cuinar amb ingredients frescos i de proximitat. Els àpats casolans acostumen a ser més saludables i barats que els àpats preparats.

3. Gaudir menjant plegats.

Cal mirar de fer àpats que siguin rics en vitamines i minerals i acostumar-nos a “desconnectar” mentre mengem així podrem gaudir de la companyia i dels beneficis socials que pot oferir un àpat.

4. Gaudir bevent aigua.

L'aigua hauria de ser la font principal d'hidratació. Cal evitar les begudes amb sucre i assegurar-se de beure més quantitat de líquid quan fa calor o s'està físicament actiu.

5. Gaudir dels colors de la fruita i la verdura

Els diferents colors de fruites i verdures indiquen que tenen diferent beneficis per a la salut. La fruita i la verdura de tots colors proporciona nutrients importants però poques calories. Cal menjar una quantitat suficient de vegetals de fulla verda.

6. Gaudir fent activitat física

Cal fer exercici i mantenir l'equilibri adequat d'alimentació saludable i exercici.

**We
love
eating!**
Enjoy your meal

