

Menja bé, tu hi guanyes!



Diputació
Barcelona

#DibaOberta

Recorda

Fes 5 àpats al dia:
esmorzar, refrigeri, dinar,
berenar i sopar

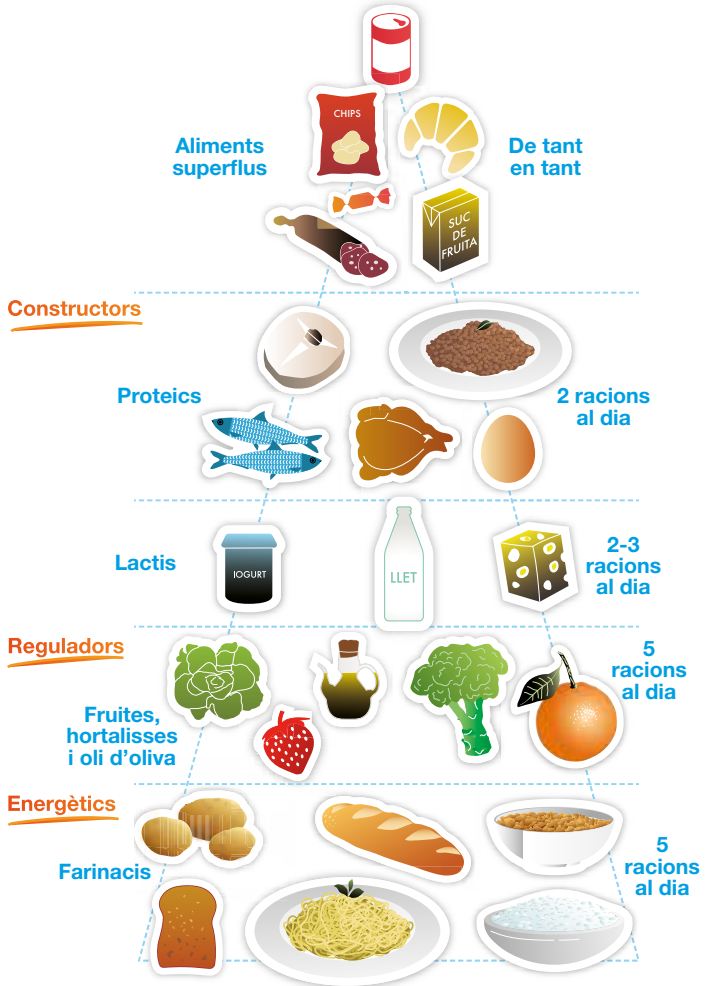
Beu de 4 a 8 gots d'aigua al dia

Renta bé els aliments.
Renta't les mans i les dents

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

Recarrega energies dormint
com a mínim 9 hores cada nit

Tria i combina els aliments de la millor manera



Gaudiràs de bona salut amb:

- ✓ alimentació saludable
- ✓ hàbits higiènics correctes
- ✓ activitat física diària
- ✓ un bon descans

Depèn de tu!

Més informació:

**[www.diba.cat/web/salutpublica/
exposicio_menja_be](http://www.diba.cat/web/salutpublica/exposicio_menja_be)**



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Atenció
a les Persones

Servei de Salut Pública

Recinte Llars Mundet
Edifici Serradell Trabal 2a planta
Passeig de la Vall d'Hebron, 171
08035 Barcelona
www.diba.cat/salutpublica