



# L'escola al mercat · 2010

octubre

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
					1	2 3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

novembre

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5 6 7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

desembre

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
					1	2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



# L'escola al mercat · 2011

gener

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

febrer

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5 6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

març

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
					1	2 3 4 5 6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

abril

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
					1	2 3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

maig

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

juny

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

juliol

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
					1	2 3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

agost

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
					1	2 3 4 5 6 7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

setembre

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

octubre

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

novembre

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5 6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

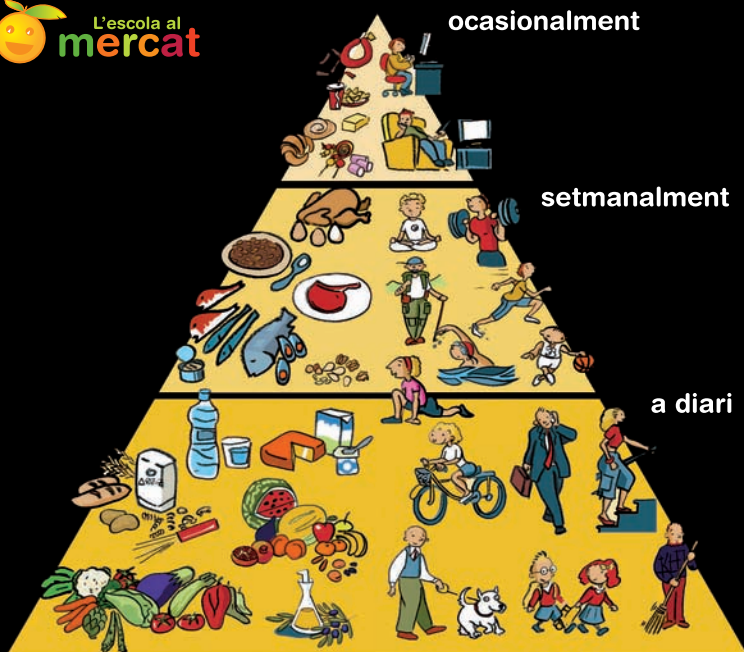
desembre

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**Visites als mercats:** els dies marcats en verd es faran les visites als mercats.

**\*25/05/11:** acte de cloenda de l'Escola al mercat 2010-2011.

Les demostracions de l'Escola d'Hoteleria es faran el 6 d'octubre i el 10 de novembre al mercat de l'Olivar, i el 12 de gener i el 9 de febrer al mercat de Pere Garau.



## Decàleg per a una vida saludable

- 1 Comença el dia amb un berenar complet: cereals, lactis i fruita o suc natural.
- 2 Fes 5 menjades al dia. Evita menjar entre hores.
- 3 Alimenta't de forma variada, menjant aliments de tots els grups.
- 4 Consumeix fruita, verdura i hortalisses a les menjades principals: **recorda-ho, 5 al dia**. Les has de fer ben netes. I millor si les tries d'aquí.
- 5 La millor beguda és l'aigua; beu-ne de 6 a 8 tassons cada dia. Evita les begudes gasoses i ensucrades.
- 6 Redueix el consum de sal a taula.
- 7 Augmenta el consum d'oli d'oliva, peix i llegums.
- 8 Menja aliments rics en calci (llet, iogurt, formatge).
- 9 Evita els aliments amb greixos saturats i sucres afegits (patisseria, salses, llepolies, frits i precuinats).
- 10 Fes una vida activa i practica esport regularment: puja escales, camina, vés en bici, juga a jocs tradicionals.