

## **17a ACTIVITAT. BONA CUINA!**

**AQUÍ TENIU UN PARELL DE RECEPTES SALUDABLES:**

1. PER COMENÇAR A PREPARAR L'ESMORZAR O EL BERENAR AMB CIVADA **MIREM AQUEST VÍDEO TUTORIAL D'EN MARIANO**

<https://www.youtube.com/watch?v=NArvOuNXExE>

2. I PER DINAR.... AQUI TENIU LA RECEPTE PER UN PRIMER PLAT:

### **Pastís d'escalivada**

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/detalls/article/Pastis-descalivada>

En trobareu més a:

### **RECEPTES SALUDABLES DEL CANAL SALUT**

[https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/receptes\\_saludables/](https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/receptes_saludables/)

**OBSERVA EL SEGÜENT REQUADRE I REPASSEM ELS 9 CONSELLS. LLEGEIX AMB ATENCIÓ EL PUNT NÚMERO 6 : TENS AL TEU REBOST AQUESTS ALIMENTS? QUIN ET MANCA? APUNTA'L A LA LLISTA DE LA COMPRA**

27 de març de 2020

## 9 consells per a un confinament saludable per a la gent gran



**1** **Manteniu-vos informats** només amb fonts oficials i de confiança.



**2** **Desconnecteu amb activitats** que us facin sentir bé: escoltar música, llegir, fer respiracions profundes, etc.



**3** **Parleu cada dia** amb persones de confiança i expresseu-los les vostres preocupacions quan us surgeixin.



**4** **Preveniu-vos seguint les recomanacions generals:** Quedeu-vos a casa, renteu-vos sovint i bé les mans, eviteu tocar-vos la cara, utilitzeu mocadors d'un sol ús i ventileu la casa almenys 3 vegades al dia.



**5** **Cuideu-vos i gaudiu:** Mantingueu les rutines diàries, preneu la medicació habitual i intenteu planificar activitats diferents segons el dia de la setmana.



**7** **Moueu-vos:** camineu pel passadís i les habitacions, feu una taula d'exercicis físics diaris i estiraments o exercicis flexionant els turmells i els genolls.



**6** **Prepareu àpats saludables** amb força hortalisses, fruites fresques i de temporada, llegums i aliments íntegres i extremeu les normes d'higiene a l'hora de cuinar i d'anar a comprar.



**8** **Mantingueu la casa neta,** sobretot les superfícies de la cuina i del bany i desinfecteu els mòbils, les tauletes i els comandaments amb tovalloletes.



**9** **Demaneu ajuda si ho necessiteu!** A la família, als amics o al vostre centre de salut de referència.



**Feu el test de l'app STOP COVID19 CAT** dos cops al dia

Us la podeu descarregar al mòbil (per a Android o per a iPhone i iPad) o podeu accedir-hi pel navegador web.



/ Descarrega't l'aplicació **STOP COVID19 CAT**



/ Accedeix a aquest link [covid19xat.catsalut.cat](https://covid19xat.catsalut.cat)

2020. © Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Salut (27.3.2020)