

DE L'HORT A LA BIBLIOTECA



Biblioteques del Vallès Oriental PROGRAMACIÓ ABRIL 2020

Consells bàsics per mantenir una alimentació saludable durant el confinament

1 Mantingueu la rutina dels àpats principals en horaris regulars i eviteu menjar entre hores (picar)



2 Planifiqueu els àpats de tota la setmana i tingueu una llista per anar a comprar definida i clara



3 Eviteu comprar i menjar productes ultraprocesats i ensucrats (llaminadures, snacks, begudes ensucrades, etc.)



Aliments recomanables per al vostre rebost

- Fruites de temporada
- Ous
- Hortalisses (pastanagues, cebes, porros, apís, cols, enciams, carxofes, bròquils i patates)
- Pa, pastes i arrossos, preferentment integrals
- Llegums (secs o en conserva)
- Llet i els seus derivats sense sucres afegits

I, RECORDEU: l'abastiment d'aliments està garantit, per tant, no és necessari acumular grans compres que puguin suposar el malbaratament dels aliments.

 **Generalitat de Catalunya**

 **/Salut**

St. Antoni de Vilamajor - BIBLIOTECA

Dimecres 8
18:00 h

Hora del conte. En Pau, el núvol i la contaminació atmosfèrica. Per a famílies amb infants a partir de 5 anys. Creada per Natura i Sostenibilitat i a càrrec d'Elena Codó.

Activitat a través del canal de Youtube de la biblioteca.

St. Antoni de Vilamajor - BIBLIOTECA

Dissabte 11
12:00 h

Taller familiar. El fabulós món de les abelles i què passa si no hi són. Petit taller per aprendre tot el que has de saber sobre les abelles. Els infants faran una manualitat. Per a famílies amb infants a partir de 5 anys. Creada per Natura i Sostenibilitat i a càrrec d'Elena Codó.

Activitat a través del canal de Youtube de la biblioteca.

Material necessari:

1. Cartró d'un rotllo de paper de vàter o la meitat d'un de cuina.
2. Un paper de color groc. Si no en tenim, el podem pintar!
3. Un llapis normal i un de color marró.
4. Altres llapis de colors.
5. Cartolina o cartró blanc. Els podem retallar d'algun envàs.
6. Un regle i cola.
7. Unes tisores.

Recordatori

Tal i com especifica la *Resolució SLT/720/2020*, de 13 de març, totes les biblioteques romandran tancades fins a nou avís per a la prevenció i el control de la infecció pel SARS-CoV-2.

Recordeu que poder fer ús de tots els serveis no presencials que ofereix la Xarxa de Biblioteques Municipals de la Diputació de Barcelona, els trobaràs a: <https://bibliotecavirtual.diba.cat>.

Tota la informació: bibliotecavirtual.diba.cat/hort-biblioteca



Diputació
Barcelona

Xarxa de Biblioteques Municipals

 Parc Agrari
del Baix Llobregat

