

El Butlletí



fundació
agrupació



Prevenir problemes visuals infantils

Donarem consells per
evitar el desgast visual
del més petits de casa.

Segueix-nos al nostre
compte d'Instagram
[@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio)

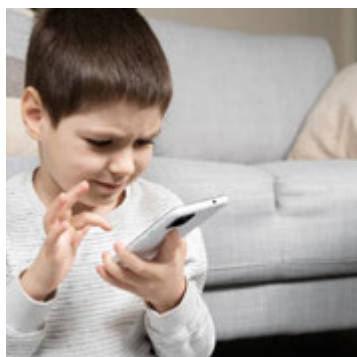


#SOMFUNDACIO

Recepta de temporada

Podreu trobar una recepta
fàcil de fer i adequada per
aquesta època de l'any.

ÍNDEX



Pàgina

03

PREVENIR EL DESGAST VISUAL DELS MÉS PETITS DE CASA

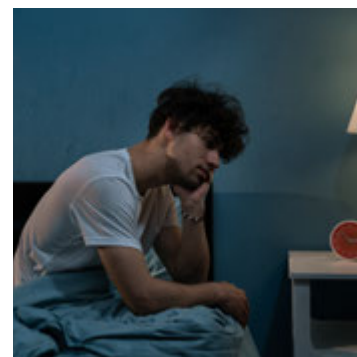
Us donarem uns consells per prevenir problemes visuals derivats de les pantalles.

Pàgina

04

ALIMENTS QUE CAL EVITAR ABANS D ANAR A DORMIR

Si es tenen problemes de son o de digestió, hi ha aliments que és millor no consumir-los abans d'anar a dormir.



Pàgina

05

RECEPTA: ORADA A LA SAL

En aquest espai podreu trobar una recepta molt fàcil de fer, i saludable per a tota la família.



Pàgina

06

PREGUNTES FREQUENTS I NOTICIES

En aquest espai us informarem del contacte de la Fundació i de les notícies actualitzades d'activitats de la Fundació.





Com prevenir problemes visuals infantils

Realitzar exercici físic diàriament en espais exteriors contribuirà a que els menors exercitin l'ull en distàncies llunyanes i permetin el seu desenvolupament per la percepció de llum.

Moltes vegades es fa un ús excessiu de les pantalles, i per tant, es força la vista a una curta distància, provocant que en un futur es puguin tenir problemes visuals.



Com podem evitar-ho?

- Ajustar els colors del monitor. És millor que siguin clars i mats.
- Regular la lluentor i contrast perquè la imatge sigui estable i sense centellejos.
- Configurar la grandària de la font de les lletres, per facilitar la llegibilitat.
- Mantenir la pantalla sempre neta.
- Estudiar o llegir amb text negre sobre fons blanc.
- Situar la pantalla a una distància d'entre 50 i 60 cm i la part superior de la mateixa a una altura similar a la dels ulls.
- Col·locar el monitor perpendicular a la finestra per tal de poder eviat reflexos.
- Mantenir una postura correcta: esquena recta i peus recolzats en el sòl.
- Fer descansos freqüents.
- Cuidar el lloc d'estudi: mantenir un espai ben il·luminat, combinant llum natural i artificial, així com una temperatura agradable.

Aliments que cal evitar abans d'anar a dormir



Abans d'anar a dormir es aconsellable deixar temps al cos per digerir el sopar, per tant, s'ha de menjar, com a mínim, dues hores abans d'anar a dormir per millorar la qualitat del son.

Si es tenen problemes de son o digestió habituals, pot ser útil optar per sopar opcions lleugeres i fàcils de digerir com les verdures, les fruites, les proteïnes magres....

Aliments que cal evitar o reduir el seu consum:

Aliments picants: poden irritar l'estómac i causar reflux àcid, provocant malestar general i dificultant el son.

Aliments greixosos: aquests poden ser difícils de digerir i causar acidesa estomacal o indigestió si es consumeixen abans de dormir.

Aliments amb cafeïna: la cafeïna es troba en el cafè, el te, les begudes energètiques i altres aliments i begudes, i pot afectar negativament a la conciliació del son.

Begudes alcohòliques: l'alcohol pot fer que et quedis adormit més ràpidament, però també pot ser un disruptor del cicle del son, provocant que no sigui un son reparador.

Aliments rics en sucre: provoquen un augment ràpid dels nivells de sucre en sang, provocant que et puguis despertar diverses vegades al llarg de la nit.

Aliments pesats o abundants: consumir una gran quantitat d'aliments a la nit pot fer que et sentis incòmode i amb la sensació de tenir l'estómac ple, dificultant la relaxació i la conciliació del son.



Orada a la sal



- 2 orades grans
- Sal gruixuda (prou per cobrir el peix i fer la base)
- Pebre negre
- Oli d'oliva verge extra
- 1 llimona
- Farigola i romaní
- Vi blanc
- Sal



Elaboració

- Netegem i escatem les orades.
- Fem una capa gruixuda de sal grossa en una safata amb la mitja llimona tallada a rodanxes, les branquetes de farigola i romaní, i les orades netes a sobre.
- Ho cobrim amb més sal i la humitegem una mica amb vi blanc.
- Ho posem al forn a 220°, uns 30 minuts.
- Traiem la safata de les orades del forn, retirem la capa de sal amb l'ajuda d'una cullera i una forquilla. Després caldrà treure la pell.
- Per acabar posar els filets d'orada en un plat pla. Tirar una mica de pebre negre i un raig d'oli d'oliva verge.
- Podeu acompanyar-lo amb patates al forn, uns espàrrecs verds...

Que aprofiti!

Preguntes freqüents i activitats



COM PUC ESTAR INFORMAT/DA DE TOTES LES ACTIVITATS?

Pots subscriure't al Butlletí enviant un correu electrònic a fundacio@agrupacio.es

TENIU XARXES SOCIALS?



COM PODEM ENVIAR ELS NOSTRES DUBTES?

Enviant un correu electrònic a fundacio@agrupacio.es