



TREBALLS AMB TORNS ROTATIUS

QUÈ PODRIA MENJAR A CADA INGESTA?

Si treballes en torns rotatius, t'hauràs adonat que has d'anar adaptant les ingestes als horaris de treball. Per a cada torn, haurem de tenir en compte el tipus de gana que tenim, el nombre d'ingestes i els aliments que incloem.

Et donem algunes recomanacions que t'ajudaran a portar una alimentació més saludable durant el treball a torns.



Torns de matí	Torns de tarda	Torns de nit
Si tens gana, pren alguna cosa abans de sortir de casa (fruits secs o fruita o iogurt o cafè amb llet o beguda de soia).	Segons l'hora d'entrada, seria interessant realitzar un desdèjuni saludable i un esmorzar-dinar.	Si quan tornes del treball tens gana, tria xocolata > 80% cacau, fruita, fruita seca, llet o beguda vegetal o iogurt natural.
Durant el matí, tria el descans on sentis gana fisiològica i tria aliments saludables (entrepà, fruita, fruita seca, iogurt).	Segons els descansos que tinguis, realitza un o dos berenars on combinis 1 grapat de fruita seca o fruites dessecades, 1 ració de fruita de temporada o 1 iogurt natural.	Realitza un dinar i sopar saludable on incloguis verdures, aliments rics en carbohidrats (pasta, pa, arròs integral) i proteïnes (carns, peixos, ous o llegums).
Si menges més tard de les 15-16 h pren-te un pica-pica saludable abans per a evitar arribar amb molta gana al dinar.	Fes el sopar lleuger combinant verdures amb aliments rics en proteïnes (carns, peixos, ous, o llegums) i evita quedar-te molt ple per agafar fàcilment el son.	Durant el torn, segons la gana fisiològica que tinguis, tria un entrepà amb farciment saludable o un petit snack.