



Benvolguts socs i sòcies:

A les portes de la primavera arriba este nou número de **Consum Entrenosaltres** amb un muntó de bons consells. I per a començar estació amb bon ànim t'ajudem a sentir-te millor i t'invitem que redescobrisques la dieta mediterrània, tradicional i innovadora al mateix temps.

La dieta mediterrània ocupa el nostre tema de **Portada**. Coneix els beneficis de l'alimentació dels nostres pares i no et perdes els detalls d'una dieta sana, equilibrada i molt nostra.

Els productes **Consum** han sigut validats pels nostres socs. En la secció **Escola del Consumidor**, coneix els últims productes incorporats a les nostres tendes i les novetats del Pla de Validació.

Abellidors, saborosos i carregats de propietats antioxidants. **Garantia de Qualitat** ens conta els beneficis de l'alimentació fresca i ens ajuda a apreciar les fruites del bosc.

Coneix els
beneficis de
l'alimentació
dels nostres
pares

L'educació dels fills requereix paciència i una bona dosi d'optimisme. En la secció de **Psicologia** coneixerem millor els secrets de la motivació infantil, una forma de positivitzar l'educació.

Els **Nostres Consumidors** t'acosta les últimes notícies de la Cooperativa amb les activitats perquè els més menuts mengen bé, com Tots

Cuinem; les obertures de la nostra franquícia Charter o el Dia Mundial del Cooperativisme.

En **Consum** estem **Compromesos** amb la integració laboral dels col·lectius amb dificultats: renovem el conveni amb Creu Roja.

Per acabar, **Amb Truc** ens oferix els vostres millors consells domèstics que ens fan la vida molt més fàcil.



Edita
Consum S. Coop. Valenciana

Consell de Redacció
Julio Albero, Teresa Bayarri, Lourdes Brugera, Ana María García, Ricardo Fabregat, Carmen Boronat, Carmen Picot, Luisa López, Silvia Más, Nuria Riba

Administració i Documentació
Inmaculada Gómez, Inma Costa i Vanessa Gómez

Redacció i Administració
Consum S. Coop. Valenciana
Avda. Alginet, nº 1
46460 Silla (València)
Telèfon: 900 500 126
Fax: 96 120 18 63
a/e: comunicacionexterna@consum.es

Col·laboracions
Adi/Cca (Centre d'assessorament Dietètic-Nutricional, Higiene i control de qualitat alimentària), Ana Maria Navarro (Periodista), M. Angeles Tomás (Psicòloga), Sarrià Masia (Traductors), Biotecnal (Laboratori).

Disseny i Maquetació
Engloba

Fotografia
Arxiu de Consum S. Coop. Valenciana

Fotomecànica
Lithos

Impressió
Altair (Impresia Ibérica)

Depósito Legal
TO-845-2006

Paper d'interiors 100% reciclat i exempt de clor.

03/2009

entrenosaltres n° 35

Sumari



4 EN PORTADA. La **Dieta Mediterrània** guanya enters; apunta-t'hi, és saludable i molt senzilla **6** ESCOLA

DEL CONSUMIDOR. Consells per a cuinar de forma ràpida i senzilla gràcies al **microones**. **8** ESCOLA DEL CONSUMIDOR.

Coneix els últims resultats del nostre Pla de Validació de **Productes Consum**. **10** GARANTIA DE QUALITAT. Descobrix

una font d'antioxidants naturals: les **Fruites del Bosc**. **12** MEDI AMBIENT. **COMERÇ JUST:**

consum responsable per a tu i una oportunitat per als països en vies de desenvolupament. **14** CURA PERSONAL. **Bebés:** arriba el

moment d'acomiar-se dels bolquers. Els secrets de la **fotodepilació**. **16** PSICOLOGIA.

Xiquets amb malalties cròniques. **18** ELS NOSTRES CONSUMIDORS. Torna el nostre **concurs de**

contes: va una de llegums. Consum creix, inaugurarem l'ampliació de la central del Prat. **20** COMPROMESOS. **Creu**

Roja i Consum, un conveni per a integrar i formar. **22** AMB

TRUC. Els nostres socis ens revelen els seus millors **trucs**

domèstics.



 **consum**
COOPERATIVA