

Editorial



Benvolguts socis i sòcies:

Ja teniu a les vostres mans un nou número de la revista Consum Entrenosaltres amb molta informació d'interès per a tots els nostres lectors.

Arriba el bon temps i ens ve de gust eixir al camp o, simplement, menjar fora de casa. Eixir amb els més menuts pot ser esgotador, però també estimulants i divertit

si sabem organitzar-nos. En el nostre tema de **Portada** et donem alguns consells perquè els xiquets aprenguen a menjar fora de casa i tots passem un dia agradable.

En la nostra secció **Escola del consumidor** us presentem els resultats de la nostra última anàlisi sobre olis d'oliva, en què hem comparat quatre marques d'oli per conèixer millor què ens oferixen i quina és la millor elecció per la seua relació qualitat-preu.

I com en números anteriors, et portem un producte fresc amb tota la nostra **Garantia de qualitat**: la sardina. Coneixerem les propietats que té, les seues possibilitats culinàries i algunes receptes molt saboroses.

En la secció de **Medi ambient** coneixerem els problemes que generen els residus i donarem algunes pautes per a reduir el seu impacte en el nostre entorn.

En **Cura personal** t'expliquem els beneficis de la lactància materna i, a més, parlarem de la regularitat intestinal i de com fer que el teu cos siga tan puntual com un rellotge.

La nostra secció de **Psicologia** ens ajudarà a fer front de manera positi-

va a les situacions de crisi, com la situació econòmica que vivim actualment, ja que la nostra actitud és fonamental perquè la crisi no afecte la nostra salut.

En la secció dedicada a **Els nostres consumidors** et contem l'obertura dels nostres nous supermercats ecoeficients i també et mostrarem tots els tallers programats per als pròxims mesos.

En la secció de **Compromesos** volem despertar el somriure dels més menuts al costat de PayaSOSPital. També t'expliquem la nostra participació en "L'hora del planeta" i les mesures de conciliació entre vida laboral i personal de la Cooperativa.

Finalment, acabarem **Amb truc** per descobrir curiositats que sempre tenen premi a l'enginy.

Et donem consells perquè els xiquets aprenguen a menjar fora de casa



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, Mónica Alós

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
AdiCca (Centre d'assessorament Dietètic-Nutricional. Higiene i control de qualitat alimentària), Ana María Navarro (Periodista), M. Angeles Tomás (Psicòloga), Sarrà Masia (Traductors), Biotecnal (Laboratori).

Disseny i Maquetació
Engloba

Fotografia
Arxiu de Consum S. Coop. Valenciana

Fotomecànica
Difoto

Impressió
Artes Gráficas del Mediterráneo

Depósito Legal
TO-845-2006

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

04/2009

entrenosaltres n° 36

Sumari



4 EN PORTADA. Menjar amb els xiquets fora de casa, et descobrim els millors consells perquè

les teues excursions siguen un èxit. **6** ESCOLA DEL CONSUMIDOR. Anitzem la relació qualitat-preu dels **Olis d'oliva.**

10 GARANTIA DE QUALITAT. Descobrix el peix blau per antonomàsia: **La Sardina.** **12** MEDI AMBIENT. La teua

concienciació és important, entre tots podem reduir els nostres residus i fer del planeta un lloc més

sostenible. **14** CURA PERSONAL. Lactància materna, una font de vitamines, defenses i... amor. Regulació intestinal,

ajuda al teu cos a sentir-se millor. **16** PSICOLOGIA. La crisi no és només econòmica, estos són els seus

efectes psicològics. **18** ELS NOSTRES CONSUMIDORS. Coneix els nostres nous supermercats Ecoeficients i els nostres

tallers per a estos pròxims mesos. **20** COMPROMESOS. PayaSOspital i Consum renoven el seu conveni. "L'Hora del

Planeta". Presentem les nostres 50 mesures per a conciliar i el

premi **Concilia't.** **22** AMB TRUC. No et perdes els nostres

trucs i envia'ns els teus suggeriments.



 **consum**
COOPERATIVA