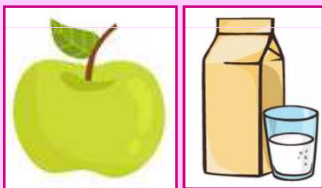


Esmorzars saludables: Menú OCTUBRE 2016

L'esmorzar: El primer àpat del dia

L'ESMORZAR: EL PRIMER ÀPAT DEL DIA

Sabies que un esmorzar equilibrat i saludable aporta a tota la família, **l'energia necessària** per a poder dur a terme les primeres activitats del dia?



Realitzar un esmorzar saludable és necessari per tal d'interrompre el dejuni nocturn i aportar l'energia i els nutrients per tal d'aconseguir un millor rendiment físic i intel·lectual a l'escola.



S'ha demostrat també, que un esmorzar saludable **ajuda a evitar casos de sobrepès i obesitat** a la vegada que **contribueix a un repartiment adequat** de la ingesta energètica diària i ens assegura l'aportació de determinats nutrients.

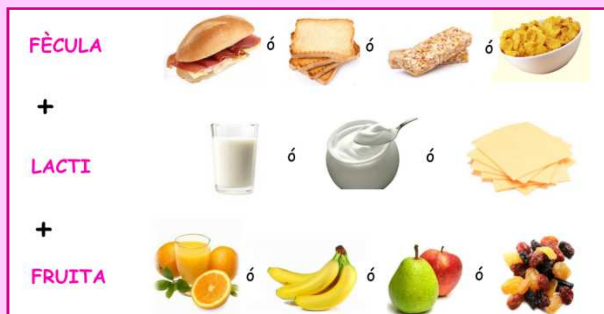
Quant, on i com prendre un bon esmorzar?

És necessari realitzar un esmorzar saludable a diari.

L'esmorzar ha d'aportar aproximadament un 25% de la ingesta energètica diària i s'hauria de realitzar abans de sortir de casa per anar a l'escola.

Caldria dedicar uns 15 minuts a l'esmorzar, fer-lo asseguts i, preferentment en família.

A mig matí, coincidint amb l'hora del pati, caldria realitzar un altre àpat que aportí entre un 5 i un 10% de la ingesta energètica diària.



Berenars saludables: Menú OCTUBRE 2016

El berenar: El pont entre dinar i sopar

EL BERENAR és una de les ingestes que s'han de realitzar diàriament. En sortir de l'escola, es necessita energia per emprendre l'activitat de la tarda i abans de prendre el sopar.

Una dieta equilibrada consta d'entre 4 i 5 àpats al dia i el berenar és un d'ells, juntament amb l'esmorzar, el refrigeri de mig matí, el dinar i el sopar. De vegades els nens no berenen, ja sigui per les presses, la manca d'hàbit, etc.



De fet, el 25% dels joves d'entre 6 i 12 anys no berenen i aquest percentatge augmenta a mesura que el nen va creixent.



No berenar té conseqüències per a la salut ja que un bon berenar aporta entre el 15 i el 20% de les calories diàries que necessiten i si se la salten arriben a l'hora de sopar amb gana. A més molts nens practiquen exercici o esport per les tardes i necessiten menjar abans de practicar-lo. Sovint, els nens que no berenen picotegen snacks o altres aliments poc nutritius abans de sopar per matar la gana després d'estar tant de temps sense menjar.

Quins són els beneficis d'un berenar saludable?

Un berenar saludable, composta per cereals, làctics i/o fruita aporta als infants els següents beneficis:

- Prevenció del risc que pateixin obesitat infantil, ja que mantindran un pes adequat.
- Millora del seu rendiment acadèmic: perquè tindran tots els nutrients necessaris.
- Millora del seu rendiment esportiu: ja que disposaran d'energia per fer exercici sense problemes.
- Millora de la seva salut dental: els aliments que no contenen grans quantitats de sucre són millors per a les dents.
- Aprenen i interioritzen hàbits saludables per a tota la vida.



Alimentació saludable

OCTUBRE 2016

Esmorzars i berenars saludables

Com és un ESMORZAR SALUDABLE ?

QUÈ HAURIA DE TENIR UN BON ESMORZAR?

Perquè un esmorzar sigui saludable ha d'aportar una sèrie de nutrients de forma equilibrada. Vegem quins són els 3 grups d'aliments que no poden faltar:

• FÈCULA

- Pa integral, l'espelta, flocs de cereals integrals com el blat, el kamut, el sègol, la civada, l'ordi, el mill, l'arròs o la quinoa, el pa fet amb llevat de massa mare, cereals sense sucre tipus musli, etc.

• LACTIS

- Aliments rics en calci com les llets, formatges i iogurts. A més també es poden alternar amb begudes vegetals fortificades amb calci, el tahine integral, les llavors de rosella o de sèsam, les ametlles, etc.

• FRUITA

- Fruïtes de temporada. Ara és el moment de la taronja, el caqui, la xirimoia, la magrana, el kiwi, la mandarina, la poma, la pera, l'aranja, el plàtan, etc.
- Fruïta deshidratada trossejada com les figues seques, les panses, les orellanes, etc.

Consells saludables:

- Donar preferència a aliments ecològics i de temporada.
- Llegir detingudament les etiquetes.
- Triar aliments poc processats.

I... Què no seria un esmorzar saludable?

- Cereals d'esmorzar processats, desaconsellats pel seu alt contingut tant en sucres afegits i refinats (xarop de glucosa, fructosa, mel, etc.), com en sodi i greixos saturats.
- Aliments grassos i rics en colesterol com la mantega, els embotits, els ous, la cansalada,...
- Patisseria industrial com les ensaïmades, els donuts, etc.
- Suc i begudes industrials riques en sucres.
- Pans blancs fets amb llevat de ràpida fermentació.



Com és un BERENAR SALUDABLE ?



S'ha de **BERENAR** de berenar de forma saludable i per a això s'han de conèixer quins aliments són els més recomanables per portar una dieta saludable. **No es recomanen!**: snacks, refrescos o pastisseria industrial pels seus elevats nivells de greixos saturats i la seva reduïda aportació nutricional. En tot cas han de ser esporàdics. Perquè obtinguin els nutrients necessaris i tenint en compte a més que els costums que s'adopten en la infància es conserven en el futur.

BERENARS BONS I SABLUDABLES

Opcions de berenar:

- **LACTIS**: els nens poden prendre de 2 a 4 productes lactis al dia segons l'edat que tinguin, encara que es recomana sobretot la llet i els iogurts, a més de limitar els lactis més rics en greixos saturats.
- **FÈCULA**: pots donar-los un entrepà de, per exemple, pernil serrà o bé embotits baixos en greix. El pa de motlle - i especialment del que no té vores - és un aliment processat i pel seu perfil nutricional, és menys recomanable que el pa tradicional. A més, els hidrats de carboni integrals són més aconsellables per berenar. D'aquesta manera, es milloren els nivells de colesterol, triglicèrids i disminueix el risc de diabetis diabetis.
- **FRUITA**: senceres i crues, per aprofitar el màxim la seva fibra, vitamines i minerals. També són recomanables els sucres de fruita naturals -encara que en menor mesura que les fruites senceres- i seria millor evitar els sucres envasats.