

L' esmorzar

Com començar el dia amb les piles posades

El que diuen els experts...

Els experts en nutrició afirmen que l'esmorzar és un àpat molt important, sobretot en els infants, ja que estan en època de creixement i aquest constitueix la primera presa d'aliments del dia després de moltes hores de dejuni, preparant d'aquesta manera el nostre organisme per a l'activitat de tot el dia. En concret, l'esmorzar ens ha d'aportar del 20-25% del valor calòric de la dieta diària total.

Com aconseguir-ho?...

Per tal que ens porti tota l'energia que necessitem per tenir un bon rendiment escolar, cal que al nostre esmorzar hi posem 3 aliments bàsics:

- **1 LÀCTIC:** 1 bol de llet o 1 iogurt o 1 terrina individual de formatge fresc o 2 talls de formatge (semi curat o tendre).
- **1 FARINACI** (donant preferència als integrals): 2 torrades tipus biscotte, 1 panet, 2 llesques de pa de motlle, 1 llesca de pa de pagès, 5 galetes tipus maria, 2 cullerades soperes de cereals d'esmorzar, 1 tall de coca casolana.
- **1 FRUITA:** 1 peça de fruita o 1 suc de fruita natural o macedònia de vàries peces

Posem-ho en pràctica:

	Exemple 1	Exemple 2	Exemple 3
EN DESPERTAR-SE...	Llet amb 1 cullerada de cereals	1 iogurt amb cereals i fruita fresca	1 bol de llet 1 torrada amb mantega i mermelada
A L'ESCOLA...	1 entrepà de formatge 1 peça de fruita	1 bossa de bastonets de pa 1 grapat de fruites seques 1 suc de fruites	1 entrepà de pernil 1 suc de fruites

Recordem: a Infantil només es pot portar fruita a l'Escola. És a casa on caldrà prendre la resta d'aliments bàsics.

Sabies que...:

- Amb un bon esmorzar contribueixes al consum diari de vitamines i minerals.
- Si esmorzes, millores el rendiment intel·lectual i físic, ja que t'ajuda a memoritzar, concentrar-te i aprendre.
- T'ajuda a portar un control correcte del teu pes i per tant, a prevenir l'obesitat.
- Si fas un bon esmorzar, no arribaràs amb tanta gana a l'àpat següent.

La regla d'or:

1 CEREAL
+ 1 FRUITA
1 LÀCTIC

L'Esmorzar Perfecte