



L'esmorzar i el berenar formen part dels 5 àpats diaris recomanats. Sovint, perquè es fan amb pressa, de manera individual o els fem fora de casa, es tendeix a carregar-los d'aliments ultraprocessats i/o ensucrats. Diferents estudis conclouen que l'esmorzar és l'àpat on més sucre es consumeix, arribant en molts casos a la quantitat diària recomanada.

Cal que esmorzem amb tranquil·litat i si quan ens llevem no tenim massa gana, repartim l'esmorzar en dues parts, una a primera hora i l'altra a mig matí.

Aquests dies que hem de romandre a casa, ens poden servir per fer canvis en la nostra manera d'esmorzar, ho podem fer en família. Podem millorar l'hàbit de l'esmorzar i fer propostes diferents per al berenar.



QUINS ALIMENTS POT INCLoure L'ESMORZAR I EL BERENAR?

- ✓ Farinacis integrals: pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat... tots sense sucre afegit
- ✓ Lactis: llet i iogurt natural (sense sucres afegits).
- ✓ Fruita fresca de temporada, sencera o a trossos.
- ✓ Fruita seca (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- ✓ Fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.).
- ✓ Hortalisses (tomàquet, bastonets de pastanaga, cogombre, etc.).
- ✓ Aliments proteics (ous, formatge, llegums, etc.).
- ✓ Aliments grassos (preferentment, oli d'oliva verge extra, crema d'ametlles o d'altra fruita seca, etc.).



I QUINS ALIMENTS ESTAN DESACONSELLATS?

- ✗ sucre
- ✗ mel
- ✗ mermelada
- ✗ xocolata
- ✗ cacau en pols
- ✗ mantega
- ✗ margarina
- ✗ suc de fruita
- ✗ batuts de llet i xocolata
- ✗ batuts de llet i suc de fruita
- ✗ iogurts ensucrats i altres postres làctiques
- ✗ brioixeria
- ✗ galetes
- ✗ cereals d'esmorzar ensucrats
- ✗ begudes d'arròs i de civada
- ✗ embotits i altres carns processades i si no es fa malbé.



EXEMPLES D'ESMORZARS:

- ✓ Llet i torrades de pa integral amb oli d'oliva verge extra (podem fer les torrades amb el pa del dia abans i fer cuina d'aprofitament)
- ✓ Bol de iogurt amb fruita o compota natural i musli.
- ✓ Pa amb tomàquet i formatge tendre.
- ✓ Iogurt natural amb arròs inflat i fruita dessecada (panses, prunes, orellanes, dàtils, etc.).



MIG MATÍ

- ✓ Mandarines i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.).
- ✓ Hummus amb bastonets de pa integral
- ✓ Una pera o una poma i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.).
- ✓ Daus de síndria



I PER BERENAR:

- ✓ Fruita fresca i pa integral.
- ✓ Un grapat de fruita seca crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- ✓ Un iogurt o un got de llet amb musli.
- ✓ Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- ✓ Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca.



Quan aneu a l'escola o sortiu d'excursió, porteu el menjar en envasos reutilitzables i la vostra cantimplora. La fruita sencera és fantàstica per portar al berenar i a l'esmorzar de mig matí, ja que porta el seu embolcall natural i no es fa malbé.