

El **BERENAR** ens donarà l'energia per fer les activitats de la tarda

Programa d'alimentació



SI faig activitat física



- Entrepà de pernil dolç i 1 pera
- Cereals no ensucrats amb iogurt i un grapat de maduixes
- Batut de llet semidesnatada amb cacau, galetes no ensucrades, avellanes i plàtan
- Llesca de pa de pagès amb formatge fresc i un suc de taronja natural
- Pa de llavors i cereals amb oli d'oliva, codonyat i 2 mandarines

SI NO faig activitat física



- Llet semidesnatada amb 3 galetes no ensucrades
- 1 poma i 3 nous
- 1 iogurt amb préssec
- Llet semidesnatada amb un grapat de cereals no ensucrats
- 1 tall de síndria i 3 bastonets de pa integral

RECORDA QUE:

És important que hi hagi aliments energètics com les fruites o els farinacis, que podem combinar amb làctics, altres aliments proteics o greixos saludables (oli d'oliva, fruits secs, alvocat...)

Has provat de menjar la fruita amb pell?

Trobaràs un gust especial i t'aportarà **fibra** que és necessària per millorar les teves digestions.

L' **ESMORZAR** és molt important per Carregar-nos d'energia després de passar tota la nit sense menjar. Si esmorzem bé estarem més concentrats, més vitals i de més bon humor!

Programa d'alimentació



Fes-lo original! Tria un aliment de cada columna i combina!

FARINACI	FRUITA	PROTEIC MAGRE
<p>pa (blanc, integral, llavors...) cereals o galetes sense sucres reposteria Casolana (Coca, pa de pessic...)</p> <p>És bo menjar els farinacis integrals Pots fer tu mateix/a el pa de pessic el cap de setmana!</p>	<p>Pera, poma, plàtan, taronja, prunes, maduixes, raïm, síndria...</p> <p>És bo menjar-les de temporada Les podem prendre en forma de suc És saludable menjar-les amb pell Podem tastar les fruites seques: panses, orellanes...</p>	<p>pernil cuit pernil salat llom embutxat llet semidesnatada iogurt* formatge: fresc, d'untar, llescat * iogurt begut *</p> <p>*és una bona opció que siguin baixos en greix</p>

RECORDA QUE:

Aquests tres grups d'aliments els pots combinar amb greixos saludables (oli d'oliva, fruits secs, alvocat...)

Que mengis fruita per esmorzar dependrà de les fruites que mengis al llarg del dia, recorda que com a mínim n'han de ser dues!

L'esmorzar el pots repartir, quan et lleves a Casa i a mig matí a l'escola

Exemples:

- Entrepà de formatge i 1 pruna
- Cereals no ensucrats amb iogurt i un plàtan
- Batut de llet semidesnatada, galetes tipus maria i maduixes
- Llesca de pa de pagès amb pernil salat i un suc de taronja natural
- Pa de pessic casolà, 1 got de llet semi i 1 mandarina

