



SI A PRIMERA HORA DEL MATÍ EL NEN NO VOL MENJAR, PODEM DONAR-LI UN SUC DE TARONJA O DE PINYA, QUE ESTIMULA LA GANA. ABANS DE SORTIR DE CASA HA DE FER UN PETIT ÀPAT.

INFORMEU-VOS SI L'ESCOLA ELS PROPORCIONA UN PETIT ESMORZAR A MIG MATÍ. SI NO, PODEU COMPLETAR ELS ESMORZARS SEGUINT ELS EXEMPLES DEL QUADRE SEGÜENT.

	A CASA	A MIG MATÍ
1	SUC DE TARONJA NATURAL I UN BOL DE CEREALS INTEGRALS AMB LLET	ENTREPÀ AMB TOMÀQUET I PERNIL DOLÇ O GALL DINDI I UN IOGURT
2	IOGURT I TORRADERES AMB TOMÀQUET I PERNIL	BARRETA DE CEREALS I UNA PEÇA DE FRUITA (KIWI, TARONJA, MADUIXES...)
3	UN BOL DE LLET AMB CEREALS INTEGRALS	ENTREPÀ DE PERNIL DOLÇ O GALL DINDI I UNA PEÇA DE FRUITA
4	SUC DE TARONJA NATURAL I UN ENTREPÀ INTEGRAL DE FORMATGE	UN BATUT I UNA BARRETA DE CEREALS
5	UNA PEÇA DE FRUITA (KIWI, TARONJA, MADUIXES...) I LLET AMB GALETES INTEGRALS	BATUT I ENTREPÀ DE PERNIL CURAT



La importància de l'ESMORZAR en edat escolar

Recomanacions PER a nens de 4-5 anys



EL PRIMER àpat del dia és l'ESMORZAR, sense el qual l'infant no podrà dur a terme les múltiples activitats que l'esperen de bon matí amb el rendiment adequat (estudiar, jugar al pati, natació, gimnàstica...).

PER QUÈ L'ESMORZAR ÉS TAN IMPORTANT?

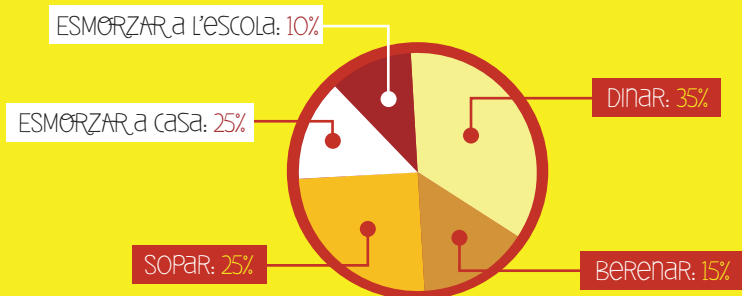
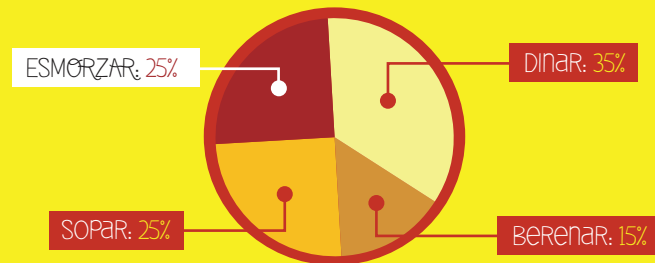
A PRIMERA HORA DEL MATÍ HAN PASSAT ENTRE 8 I 10 HORES DES DE L'ÚLTIM ÀPAT, DE MANERA QUE L'ESMORZAR HA DE PROPORCIONAR L'ENERGIA SUFICIENT PER FER FRONT A LES ACTIVITATS DEL MATÍ.

LA SUPRESSIÓ DE L'ESMORZAR REDUEIX TANT EL RENDIMENT FÍSIC COM L'INTEL·LECTUAL. ALGUNES DE LES CONSEQÜÈNCIES DE NO ESMORZAR SÓN DECAÏMENT, FALTA DE CONCENTRACIÓ I MAL HUMOR A CAUSA D'UN DÈFICIT DE GLUCOSA, QUE ÉS EL MILLOR CARBURANT PER AL NOSTRE CERVELL.



COM HA DE SER UN ESMORZAR COMPLET?

UN ESMORZAR SUFICIENT HA D'APORTAR EL 25% DE L'ENERGIA DEL DIA. L'ESMORZAR ES POT REPARTIR EN DUES INGESTES, UNA PRIMERA A CASA I UNA ALTRA A MIG MATÍ, PER EXEMPLE, A L'HORA DEL PATI.



L'ESMORZAR EQUILIBRAT SEMPRE HA D'INCLoure:

- **LÀCTICS:** LA LLET I ELS SEUS DERIVATS (FORMATGE, IOGURT, MATÓ...) DESTAQUEN PERQUÈ APORTEN CALCI, IMPRESCINDIBLE PER A LA FORMACIÓ I LA CONSERVACIÓ DELS OSSOS.

- **CEReALS:** EL PA, ELS CEReALS, LES TORRADES O LES GALETES APORTEN HIDRATS DE CARBONI D'ABSORCIÓ LENTA, QUE PROPORCIONEN L'ENERGIA NECESSÀRIA DE FORMA PROGRESIVA A L'ORGANISME. ESCOLLIU PREFERENTMENT ELS INTEGRALS, QUE APORTEN MÉS FIBRA.

- **FRUITA:** PRINCIPALMENT APORTEN VITAMINES I MINERALS, QUE SÓN IMPORTANTS PER EQUILIBRAR L'ORGANISME, I TAMBÉ SUCRES D'ABSORCIÓ FÀCIL.



RECORDEU:

- PODEU COMPLEMENTAR L'ESMORZAR AMB AUGMENTS PROTEICS COM EL PERNÍ O LA TONYINA AMB UN RAJOLÍ D'OU D'OLIVA.

- PODEU INCLoure AMB MODERACIÓ ELS DOLÇOS COM LA MELMELADA, LA CONFITURA I LA CREMA DE CACAU.

- RESERVEU ELS PRODUCTES DE Brioixeria I DE PASTISSERIA PER A OCASIONS ESPECIALS, NO CONVÉ CONSUMIR-NE CADA DIA, ESPECIALMENT SI SÓN INDUSTRIALS.

