

# Bon dia! Esmorzem?

És recomanable esmorzar a primera hora. Però, si no es té prou gana o bé algun dia no hi ha gaire temps, es pot complementar l'esmorzar amb un àpat a mig matí.

## L'esmorzar se sol repartir en dos àpats i pot incloure

- ✓ **Farinacis integrals:** pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat.
- ✓ **Lactis:** llet i iogurt natural (sense sucres afegits).
- ✓ **Fruita fresca** de temporada, sencera o a trossos.

## També s'hi pot afegir

- ✓ **Fruita seca** (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- ✓ **Fruita dessecada** (panses, orellanes, prunes seques, etc.).
- ✓ **Hortalisses** (tomàquet, bastonets de pastanaga, cogombre, crema d'albergínia, etc.).
- ✓ **Aliments proteics** (ous, formatge, hummus, etc.).
- ✓ **Aliments grassos** (preferentment, oli d'oliva verge extra i també alvocat, crema d'ametlles o d'altra fruita seca, etc.).

Compartir l'esmorzar en família, encara que sigui poca estona, és una bona manera de començar el dia.



# Millorem els esmorzars i berenars dels infants

- ✓ **L'aigua és la millor beguda** per acompanyar l'esmorzar. Cal facilitar l'accés dels infants a l'aigua.
- ✓ Per **facilitar l'esmorzar**, una bona organització i previsió poden ser de gran ajuda:
  - ✓ disposar d'un bon rebost
  - ✓ tenir planificat l'esmorzar el dia abans
  - ✓ deixar la taula parada
  - ✓ tenir el pa fora del congelador
  - ✓ tenir les carmanyoles i cantimplors a punt
- ✓ És important **utilitzar materials d'embalatge reutilitzables** (portaentrepans de roba, carmanyoles, bosses de roba, cantimplors, etc.) i evitar els d'un sol ús (bosses de plàstic, tovallons de paper, paper de cuina, paper d'alumini, ampolles i bosses de plàstic, brics, etc.).

**Cal respectar els temps que necessita l'infant i evitar les presses i les pressions.**



## Exemples d'esmorzars

### Primera hora

- ✓ Llet i torrades de pa integral amb oli d'oliva verge extra.

- ✓ Bol de iogurt amb daus de poma i musli.

- ✓ Pa de llavors amb tomàquet i formatge tendre.

- ✓ Iogurt natural amb arròs inflat, flocs de blat de moro i panses.

### Mig mati

- ✓ Mandarines i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.).

- ✓ Entrepà de truita (ben cuita).

- ✓ Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.).

- ✓ Daus de meló i un got de llet.



## Compte amb

- ✗ Els aliments processats\*, encara que siguin ecològics, i les begudes ensucrades, com menys millor.
- ✗ Alguns aliments processats que acostumen a ser habituals en els esmorzars i berenars, si es consumeixen, hauria de ser **només de tant en tant**:
  - ✗ sucre
  - ✗ mel
  - ✗ melmelada
  - ✗ 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

\* Aliments als quals s'ha afegit sal, sucre, olis i greixos, conservants o additius amb la finalitat de perllongar la seva vida útil, donar-los sabors més intensos o fer-los més atractius.

## Arriba l'hora de jugar i berenar!

Per berenar es poden oferir aliments ben diferents, entre els quals cal prioritzar **la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis.**



- ✓ Cal respectar **els temps que necessita l'infant** i evitar les presses i les pressions.
- ✓ **L'aigua és la millor beguda** per acompanyar el berenar. Cal facilitar l'accés dels infants a l'aigua.
- ✓ És important **utilitzar materials d'emballatge reutilitzables** (portaentrepans de roba, carmanyoles, bosses de roba, cantimplores, etc.) i evitar els d'un sol ús (bosses de plàstic, tovallons de paper, paper de cuina, paper d'alumini, ampolles i bosses de plàstic, brics, etc.).



- ✗ Els aliments processats, encara que siguin ecològics, i les begudes ensucrades, com menys millor.

### Exemples de berenars

- ✓ Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral.
- ✓ Un grapat de fruita seca crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- ✓ Pa amb xocolata, entrepà de formatge, entrepà de truita, etc.
- ✓ Un iogurt o un got de llet amb musli.
- ✓ Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- ✓ Un tros de coca casolana\* i una peça de fruita.
- ✓ Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca.

\*Elaborada amb farines integrals, oli d'oliva verge i poc sucre.

L'estona del berenar és ideal per descansar i gaudir després de l'escola. Donem-li temps i valor!

