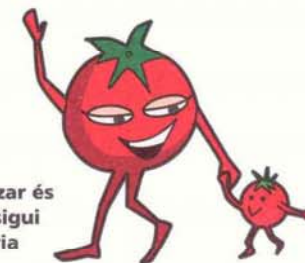


Nombre de racions complementàries en el sopar setmanal (de dilluns a divendres)



Recomanacions de l'esmorzar i mig matí

L'esmorzar és l'àpat que inaugura el dia i ens posa en marxa. Els principals beneficis d'aquesta ingesta són assolir els requeriments nutricionals, contribuir a una adequada distribució de l'energia al llarg de la jornada (mínim 25 % de la ingesta total) i millorar el rendiment intel·lectual i físic. És recomanable repartir-lo en dues ingestes: una primera a casa i una altra a mig matí, a l'hora de l'esbarjo.



El primer esmorzar és convenient que sigui complet: hi hauria d'haver llet o derivats làctics + pa o cereals + fruita o suc de fruita. Per al segon esmorzar la millor opció és un entrepà.

Els productes de brioixeria i pastisseria es poden consumir amb moderació, sempre que no constitueixin l'única alternativa per esmorzar i berenar.

Recomanacions generals

Cal potenciar:

- Una dieta equilibrada i variada que aportí tots els nutrients necessaris.
- Un bon repartiment dels àpats al llarg del dia (entre 5 i 6 àpats).
- El consum de fruita fresca com a postres habituals dels àpats i com a complement d'esmorzars i berenars.
- El consum de verdures i hortalisses en el primer plat i/o com a guarnició del segon plat dels diferents àpats.
- El consum de llegums i fruita seca.
- El consum de làctics, principalment en forma de llet, iogurts i formatges.
- El consum de peix.
- La presència de pa en els diferents àpats.
- L'ús de l'oli d'oliva.

- El consum d'aigua com a beguda bàsica i vital, tant en els àpats com fora d'aquests.
 - La varietat en les coccions com bullits, planxa, guisats, al forn i no abusar dels fregits.
- ... així com l'activitat física que, juntament amb una alimentació adequada, és essencial en la prevenció de l'excés de pes.

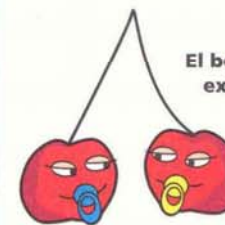


Cal reduir:

- La ingesta freqüent de llaminadures, prioritant com a alternativa la fruita seca.
- Les begudes refrescants prioritant el consum d'aigua.
- La brioixeria i pastisseria prioritant el consum d'entrepans.
- Les cremes de xocolata, cremes, mousses i d'altres, com a postres habituals dels àpats.
- El consum freqüent de menjar ràpid, tipus *fast food*.

... així com el sedentarisme i l'excés "d'activitats de pantalla" (televisió, ordinador, consoles, etc.)

Recomanacions del berenar



El berenar no ha de ser excessiu, per tal que els nens mantinguin la gana a l'hora de sopar. Aquesta ingesta ha d'aportar un 10 % del total dels requeriments nutricionals del dia.

Els aliments més recomanables per berenar són els cereals i derivats, els làctics i/o la fruita. També és aconsellable la presència d'aliments líquids (suc de fruita, llet, aigua, etc.)