

### Els hàbits alimentaris del joves

Prou de llaminadures, dolços i patates fregides! El que menges influeix en el teu creixement i desenvolupament, per tant, si menges sa estàs invertint en el teu estat de salut actual i evitaràs malalties que es poden desenvolupar quan siguis gran.

Menjar bé no és només portar una dieta sana i equilibrada. També és tenir uns bons hàbits alimentaris.

#### L'esmorzar

És molt recomanable esmorzar a casa abans d'anar a l'institut. Un dels principals beneficis que s'atribueixen a aquest àpat és el de contribuir a una adequada distribució de l'energia al llarg de la jornada. En un esmorzar complert hi hauria d'haver, bàsicament, làctics (llet, formatge o iogurt), farinacis (pa, torrades o galetes) i fruita fresca.

Els productes de brioixeria i pastisseria es poden consumir amb moderació sempre que no constitueixin l'única alternativa d'esmorzars i berenars.

#### El dinar

Aquest és l'àpat més important, quant a quantitat i varietat d'aliments, del dia. Es recomanable que el componguin entre quatre i sis grups d'aliments (farinacis, verdures,olis, càrnics, làctics) utilitzant tècniques culinàries ben variades al llarg de la setmana.

#### El berenar

A mitja tarda, coincidint amb la sortida de l'institut i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar.

#### El sopar

Bàsicament, al sopar hi han de ser presents els mateixos grups bàsics d'aliments que en el del dinar:

- farinacis: pasta, arròs, patates i llegums.
- Verdures i hortalisses.
- Aliments protèics: carn, aus, peix i ous.
- Fruita i/o làctics.
- Aliments greixosos (preferentment oli d'oliva).
- Aigua

Amb tot això, en el sopar, l'aportació energètica haurà de ser inferior a la del dinar, amb preparacions de més fàcil digestió.

### El més important...

Un bon repartiment dels àpats al llarg del dia.

Entre 5 i 6 àpats:

1r esmorzar a casa, 2n esmorzar a l'escola, dinar, berenar, sopar, i de vegades, un làctic abans d'anar a dormir us ajudarà a equilibrar l'alimentació al llarg del dia i a evitar llargues estones sense menjar o fer ingestes massa abundants.

#### Cal tenir cura de la varietat

Cal disposar d'aliments de tots els gustos bàsics (làctics, cereals i farinacis, fruita fresca, verdura, llegums, carn, peix, ous, oli d'oliva...aigua) i presentar-los de diferents maneres. Així aconseguim una alimentació completa.

### Cal potenciar...

- 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 1r plat i/o com a guarnició del 2n 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.
- El consum d'aigua com a beguda bàsica, tant en els àpats com fora d'aquests. ■



Membres de la Junta de l'Ampa en una visita al menjador

Document per completar aquesta informació:  
 Guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar  
 Edició: Generalitat de Catalunya

### CONSELLS ALIMENTARIS PELS JOVES

- No mengis ni poc ni massa.
- Menja de tot. Cal que gaudeixis de nous sabors, noves textures i noves combinacions.
- Menja divertit. Participa en l'elaboració dels àpats. Intenta inventar plats en família o amb amics.
- Pren el teu temps. No corris.
- Menjar és també un acte social, aprofita aquestes estones per compartir.
- Quan mengis apaga la televisió ... i encent la teva imaginació!