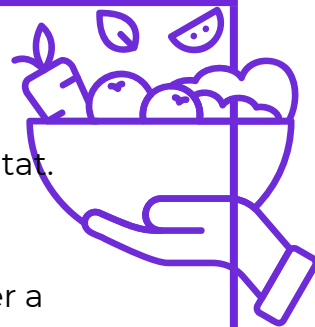


BERENARS SALUDABLES 6-12 ANYS



A aquestes edats comencen a influir més l'entorn escolar i la publicitat. El berenar escolar de mitjan matí és recomanable degut a la llarga durada de la jornada escolar, havent de proporcionar l'energia necessària per a un bon rendiment físic i cognitiu. A més, serveix per a complementar el que l'infant ha berenat al matí a casa. És important que el berenar no llevi la gana a l'hora del dinar



QUINS ALIMENTS PODEM INCLOURE EN UN BERENAR SALUDABLE?

- Una llesca de pa integral amb oli d'oliva verge extra, tomàtiga i formatge fresc, pernil dolç o gall d'indi.
- Pa integral amb humus.
- Bastonets de verdura (pastanaga, api, cogombre).
- Fruita variada a trossets.
- Yogurt natural sense sucre afegit amb pera, freses...
- Galetes d'oli amb formatge.
- Plàtan amb ametlles torrades sense sal o nous en infants més majors.
- I per a beure...SEMPRE AIGUA.



OPCIONS OCASIONALS

- Coca casolana.
- Xocolata amb alt percentatge de cacau (>70%).



LIMITAR

- Batuts i iogurts ensucrats
- Brioixeria
- Galetes
- Snacks salats



Per dur el berenar a l'escola (i també al nostre lloc de treball) és important utilitzar materials reutilitzables com a carmanyoles, porta entrepanes, bosses de roba, cantimplores... evitant així els d'un sol ús (bosses de plàstic, bricks, botelles de plàstic, paper d'alumini etc



BERENAR A L'HORABAIXA

El berenar de l'horabaixa és un altre moment clau en la rutina diària dels infants. Després d'una jornada escolar té com a objectiu mantenir un bon nivell d'energia per a seguir amb les seves tasques i jocs i evitar la fam abans del sopar.

Aquest berenar ha de ser saludable: Fruites fresques, iogurt, fruita seca, pa integral amb formatge són algunes de les opcions. Aquestes variaran depenent dels gustos de cada infant.



Involucrar-los a triar el berenar millora l'acceptació.

Para saber més

