

De bon matí,
comença amb un bon esmorzar...

i ja et pots
menjar el
dia!



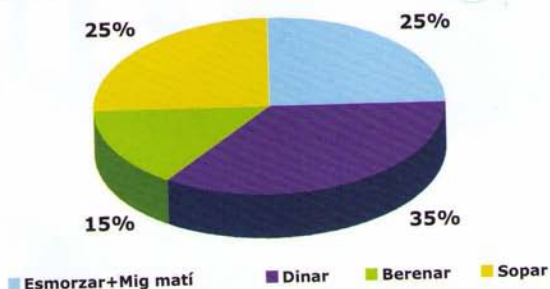
L'esmorzar:

un dels àpats més importants del dia

Entre l'esmorzar i el refrigeri de mig matí, hem de cobrir un **25%** de les nostres necessitats diàries d'energia i de nutrients. Així que, quan el dia comença, no hi ha res com un bon esmorzar! Començar l'escola sense esmorzar és com conduir un cotxe sense gasolina.



Distribució de l'aportació diària d'energia



Només necessites 15 o 20 minuts per esmorzar correctament...

Pren-te el teu temps!

A vegades és una mica difícil prendre un bon esmorzar: per falta de temps, per falta de gana de bon matí... Aquí tens alguns trucs que t'ajudaran a aconseguir-ho:

- La nit abans, procura menjar aliments lleugers per sopar, amb pocs greixos i fer-ho almenys **dues hores abans d'anar-te'n a dormir**.
- Abans d'anar-te'n al llit, deixa preparat per al matí següent tot allò que puguis: la teva mobília de l'escola, la teva roba... inclús la taula de l'esmorzar per a tota la família, si esmorzes a casa.
- És millor anar-se'n a dormir aviat i procurar dormir les hores suficients. Al matí hauràs descansat bé i no et costarà llevar-te **quinze minuts abans**.
- Si ets dels que, tot just llevar-se, no tenen gana, intenta **beure primer de tot un got d'aigua**. En uns minuts, mentre et vesteixes i t'arregles, veuràs com se t'obrirà la gana. Sempre serà molt millor si pots esmorzar assegut a taula amb la teva família.

Disfrutaràs més del teu esmorzar i estaràs en forma per anar a l'escola ple d'energia per a tot el dia!





Esmorzar de manera sana
i equilibrada és molt fàcil...

Pren nota!

I Farinaci + I Làctic + I Fruita = UN BON ESMORZAR



Farinacis:

Pa, galetes *maria*, cereals de l'esmorzar (sense gaire sucre o xocolata)... són fonts d'energia en forma d'hidrats de carboni, necessaris per al funcionament de l'organisme. I si pots escollir productes integrals, encara millor, perquè porten més fibra i, entre altres coses, ajuden a regular el trànsit intestinal. La brioixeria i els cereals de l'esmorzar amb molta xocolata o mel s'han de reservar per a ocasions excepcionals, com el cap de setmana o les celebracions.



Làctics:

Llet, iogurts, formatges (millor si són amb pocs greixos)...són productes que aporten calci, vitamines i proteïnes, fonamentals per a la salut i el creixement.



Fruita:

Sencera, en compota, en macedònia feta a casa (inclús barrejada amb cereals, llet o iogurt) i, de tant en tant, en forma de suc natural recent espremut. La fruita és essencial en l'esmorzar. És una font excel·lent de vitamines, minerals, aigua i fibra, sobretot si es menja una peça de fruita fresca sencera.



De tant en tant:

Pots acompanyar l'esmorzar amb una mica de pernil, ous, oli d'oliva (inclús mantega o margarina), i alguns dolços: sucre, mel, melmelada, cacau... són petits plaers perquè l'esmorzar sigui més apetitós i que són recomanables dins d'una dieta equilibrada i en quantitats moderades.

L'esmorzar...sempre per partida doble!

És important completar l'esmorzar a mig matí, per aguantar fins a l'hora de dinar. Així doncs, fes un primer esmorzar abans de començar les classes i, si és possible, assegut a taula i en companyia. Després, a mig matí, pots prendre un iogurt, una peça de fruita, un grapat de fruits secs...



Si encara et falten receptes per a
un bon esmorzar...

te'n donem algunes idees!

1

Esmorzar:

- 1 got de llet amb cacau
- 1 llesca de pa integral amb mel o melmelada
- 1 kiwi

A mig matí:

- 1 suc de tomàquet
- 2 palets de pa



2

Esmorzar:

- 1 bol de cereals d'esmorzar (flocs de blat de moro, de blat o d'arròs inflat)
- 1 iogurt (el pots barrejar amb els cereals)
- 1 plàtan
- 1 got d'aigua

A mig matí:

- 1 poma
- 1 grapat de nous



3

Esmorzar:

- 1 got de llet
- 2 torrades amb una mica d'oli d'oliva

A mig matí:

- 3 albercocs

4

Esmorzar:

- 1 pera
- 1 entrepà de pa integral amb pernil
- 1 got d'aigua

A mig matí:

- 1 got de iogurt líquid
- 1 grapat d'ametlles i d'avellanes



¡, sobretot!...

No t'oblidis de beure aigua durant tot el dia!

www.thaoweb.com

AMB EL PATROCINI DE:



FERRERO
FERRERO IBÉRICA S.A.

DKV
Vive la Salud!

Consell d'Elvisisa



AMB EL SUPORT DE:



Ministerio de Sanidad y Consumo

Ministerio de Educación y Ciencia

Fundación Dieta Mediterránea

Ministerio de Industria