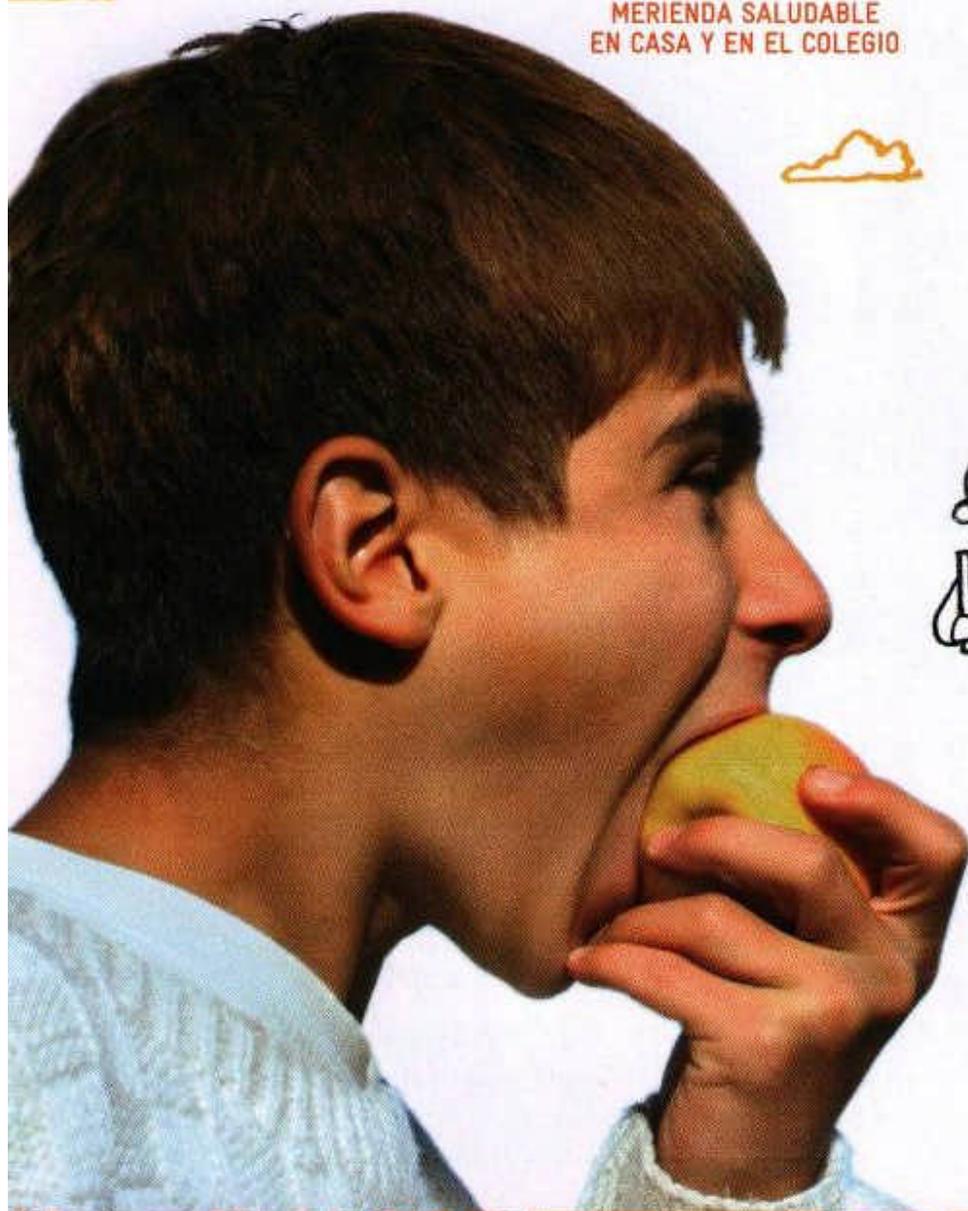


BERENAR saludable

a casa i a l'Escola

MERIENDA SALUDABLE
EN CASA Y EN EL COLEGIO



**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria
de Salut i Consum

BERENAR DEL MATÍ A CASA

El berenar del matí és una de les menjades més importants del dia ja que aporta els nutrients que l'organisme necessita per començar el dia amb un rendiment físic i intel·lectual òptim.

Ha de ser el 15-20% de l'aportació calòrica diària.

Ha de ser **variati**, com la resta de menjades del dia, i ha d'incloure almenys:



llet o iogurt
leche o yogur



fruita tallada o en suc natural
fruta troceada o en zumo natural



pa o cereals en flocs
pan o cereales en copos

Algunes idees:

- un tassó de llet + suc de taronja + 2 torrades (millor si són integrals) amb confitura
- un tassó de llet + una pera + cereals en flocs (millor si son integrals)
- un iogurt + un plàtan + una llesca de pa moreno amb oli d'oliva i tomàtiga
- un tassó de llet + una poma + 2 torrades amb formatge fresc.

És important dedicar uns **15-20 minuts** al berenar, assegut a taula, **en companyia** i mastegant a poc a poc i **sense distraccions** (sense mirar la televisió ni jugar amb videojocs, etc.).



DESAYUNO EN CASA

El desayuno es una de las comidas más importantes del día ya que aporta los nutrientes que el organismo necesita para empezar el día con un rendimiento físico e intelectual óptimo.

Tiene que ser el 15-20 % de la aportación calórica diaria.

Tiene que ser **variado**, como el resto de las comidas del día, y debe incluir al menos:

Algunas ideas:

- un vaso de leche + zumo de naranja + 2 tostadas (mejor si son integrales) con mermelada
- un vaso de leche + una pera + cereales en copos (mejor si son integrales)
- un yogur + un plátano + una rebanada de pan moreno con aceite de oliva y tomate
- un vaso de leche + una manzana + 2 tostadas con queso fresco.

Es importante dedicar unos **15-20 minutos** al desayuno, sentado a la mesa, **en compañía**, masticando despacio y **sin distracciones** (sin mirar la televisión ni jugar con videojuegos...).

BERENAR DEL MATÍ A L'ESCOLA

Complementa el berenar del matí a casa i no ha de llevar la gana de dinar. Representa del 10-15% de l'aportació calòrica diària.

Què s'ha de berenar a l'escola:
entrepans i/o fruita.
I per beure, aigua!



MERIENDA EN EL COLEGIO

Complementa el desayuno en casa y no debe quitar el hambre de la comida. Representa el 10-15% de la aportación calórica diaria.

Qué hay que merendar en el colegio:
bocadillos y/o fruta.
y para beber, agua!





BERENAR cada dia abans d'anar a l'escola ajuda a:

- créixer, estar fort i tenir un bon estat físic
- mantenir un pes adequat
- sentir-se més content
- afavorir les relacions amb la família
- millorar el rendiment intel·lectual.

Una alimentació saludable comença amb un berenar adequat.

DESAYUNAR todos los días antes de ir al colegio ayuda a:

- crecer, estar fuerte y tener un buen estado físico
- mantener un peso adecuado
- sentirse más contento
- favorecer las relaciones con la familia
- mejorar el rendimiento intelectual.

Una alimentación saludable empieza con un desayuno adecuado.



la salut
EN TOT



**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria
de Salut i Consum

Col·legi Oficial de
Dietistes-Nutricionistes
de les Illes Balears

