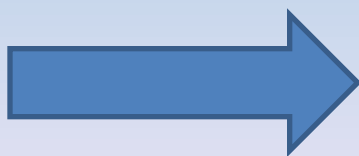


Passa de no berenar. Comença el dia, OK!





! la nostra màquina?...



Funciona amb energia?

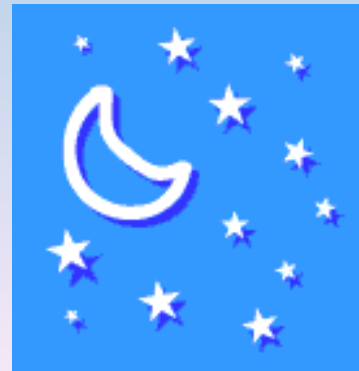
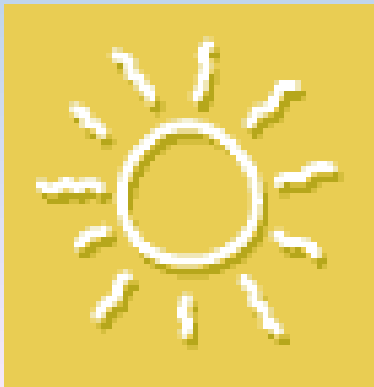
Necessita energia tot el dia?

Si,
sempre necessita energia!

El cos funciona amb energia (calories)
que ens proporcionen els aliments.

Tot el dia necessitem energia,
però no en la mateixa quantitat.

*i... A cada moment del dia,
l'energia necessària!*



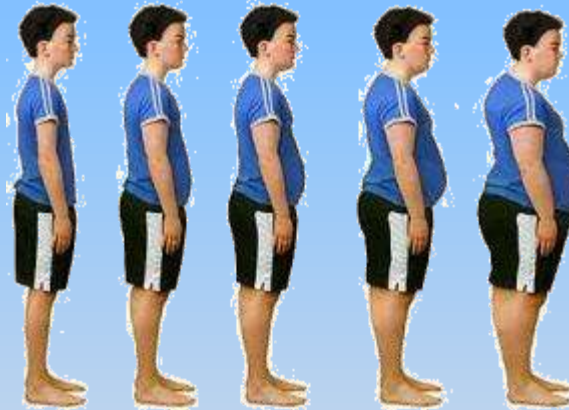
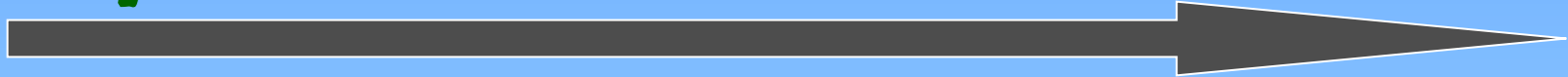
Per això al llarg del dia...



Activitat Física

+

-



-

Aliments

+



5 Motius per berenar cada dia

1. Alt rendiment escolar 
2. Dur a terme Activitat física
3. Creixement
4. Compartir taula
5. Carregar les "piles"!



Berenar a casa



Quins làctics?



Ulet baixa en greixos
Iogurt baix en greix
Formatge fresc o semi curat
Formatge per untar baix en greix

Quins Cereals?

Pa mallorquí

Pa integral

Torrades ("biscotes")

Cereals de berenar poc ennuerats

Galetes d'oli

Galetes maria

Coca dolça casolana



Quina Fruitita?



Fruita fresca
Suc de fruita natural
Suc de fruita 100% natural

Idees per berenar a casa...







*Jo no tinc temps
de preparar-me
tot això!*

*I a mi m'agrada
molt dormir!*

*I jo al matí, m'he
de durar!*



Alternativa:



Deixar preparada la taula abans d'anar a dormir amb la tassa, cullera, tovalló, capsa de cereals o galetes i la peça de fruita...

I el matí només hauràs de treure la llet o el iogurt

*Si menjo de seguida
que m'aixeco tinc
mal de panxa!!*

*Ja als matins no tinc
gans de gana. No puc
menjar tot això!*



Alternativa:



- Revista el teu sopar; potser que sigui massa abundant i això fa que al matí encara tinguem sensació de plenitud.
- Quan t'aixequis comença per dutxar-te, et vesteixes, acabes de preparar la maleta i després berenes!
- Per començar agafarem només dos grups d'aliments fins que tinguem l'hàbit de berenar:
 - a) Lactis i fruita: plàtan amb iogurt
 - b) Lactis i cereals: llet amb galetes, cereals o barreta de cereals
 - c) Fruita i cereals: suc de fruita i galetes d'oli

*Els iogurts
Són massa freds
al matí!!*



*I a mi la llet me
fa mal d'estómac*

Alternativa:



- Prova els batuts vegetals a base de soja, civada, arròs, ametlla... són substituïts de la llet si aquesta ens fa mal.
- Pots berenar amb formatge que també és un làctic.
- Saps que hi ha iogurts pasteuritzats que no necessiten estar dins la gelera?

Jo ho fais molt bé,
cada dia prenc un
"laccas"
galetes de xocolata
i un suc
comercial de fruita

Ei que crec que el
"laccas" no conta
com a làctic





- El "laccas" és un làctic però té molta quantitat de sucre. Prendre un "laccas" esporàdicament no passa res però és més convenient preparar-te llet amb cacau de manera casolana.

- A més el suc de fruita comercial no és equivalent a una fruita ja que té molt de sucre i no té vitamines, minerals ni fibra.

*! si menja tant
al matí, no
engreixaré ?*

*! si menja tant
al matí, no
engreixaré ?*

!?!

*! si menja tant
al matí, no
engreixaré ?*



!?!



Tot el contrari, berenar bé ens
ajuda a baixar de pes en el cas
que en sobri o a mantenir el
pes estable als que el tinguem
adequat.

Berenar a l' Institut



Quins aliments són la millor elecció?

Cereals

Làctics

Frutes

Opcional però convenient:

Verdura

Grassa saludable pel nostre cos

Derivats càrnies / peix / ou



Pa
Galetes d'oli
Galetes maria
Cereals

Iogurt líquid
Formatget
Formatge fresc
Formatge Semi curat



Una peça de fruita fresca

Fruita dessecada:
albercocs, prunes, figues...

Enciam, tomàtiga, pebre,
taperes, pebres torrats,
pastanaga ratllada, cogombre,
fonoll marí

Tonyina en llauna
Sardina en llauna
Boquerons en vinagre
Embotit indià
Pernil dolç o salat
Ou bullit a làmines

Oli d'oliva
Alvocat
Fruits secs: ametlles,
avellanes, nous...



Idees per berenar a l' Institut



ENTREPANS DE...

trampó i formatge

enciam i pernil dolç

tomàtiga, taperes i tonyina

enciam, pastanaga ratllada i ou bullit

tomàtiga, cogombre i embotit indià



Galetes d'oli + plàtan + iogurt líquid

Poma + formatget + galetes maria

Plàtan + ametlles

Galetes d'oli + formatget + albercoes secs

Iogurt líquid + grapat de cereals + Pera



El plàtan
s'aixafa dins la
maleta!

Amb les
mandarines, fan
olor les mans



Alternatives:

Fruites fàcils de menjar: poma, pera, prunes, albercocs

Fruita tallada en una carmanyola: pinya, kiwi, raïm,...

Fruita dessecada no enmercada: albercocs, dàtils,...



Una altre idea és crear un equip d'estudiants que s'encarreguin de millorar els berenars que es venen a l'escola procurant posar a la venda fruita fresca

A casa, no tinc temps
de preparar un
entrepà. I a l' institut
no hi posen verdures!



Doncs jo cada dia
menjo pa amb
tomàtiga tallada i
fuet

Si a l'escola no posen
verdures no ens ha de
preocupar si procurem
cobrir les racions que
toquen al dinar i sopar
a casa.

L'entrepà de tomàtiga i
fuet està molt bé per que té
verdura però el fuet
(salami, bacó,
mortadel·la) són embotits
que tenen greix saturat
per tant millor evitar el
consum habitual.

Alternativa:
l'embotit d'indià o
pollastre,
pernil dolç, salat o llom
adobat



Passa de...



Molt de sucre i greix perjudicial per la salut

<http://www.codnib.es/pas/pas/inicio.html>

Gràcies...
per la vostra atenció...



Et podem ajudar...
contacta amb nosaltres