

ORIENTACIONS PER AL BERENAR SALUDABLE

És molt recomenable berenar a casa abans d'anar a l'escola. Si no es té en compte, a vegades és per manca de temps, d'altres per desconeixement.

Si es berena a casa es contribueix a l'adequada distribució de l'energia al llarg de la jornada, s'ajuda a assolir les necessitats nutricionals i millorar el rendiment físic i intel·lectual.

El berenar es pot repartir en dues ingestes, una primera a casa, i una altra a mig matí a l'hora de l'esbarjo.

Un berenar complet hauria de tenir:

- **làctics**: llet, formatge, yogurt
- **farinacis**: pa, torrades, galetes, cereals...
- **fruita**: principalment fresca (sencera, trossejada o en forma de suc)

També poden formar part altres tipus d'aliments com:

- aliments **proteics** (pernil curat, tonyina...)
- aliments **greixosos** (oli d'oliva, preferentment, mantega i altres, per a consum eventual)
- aliments **dolços** (sucre, mel, melmelada, xocolata, cacau...)

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

Exemples:

Un tassó de llet, pa amb cuixot dolç, una pera

Cereals (civada), iogurt natural, fruits secs, una poma a trossets

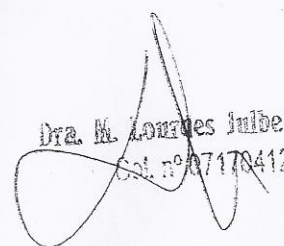
Un suc de taronja, dues torrades de pa integral amb formatge fresc i un raig d'oli

Macedònia de fruita amb cereals i iogurt, una infusió

Un tassó de llet amb cacau, dues torrades amb tomàtiga i formatge i cuixot dolç

Un suc de taronja, dues torrades amb mantega i melmelada

Cereals amb llet i una fruita fresca


Dra. M. Lourdes Julbe i Sallés
Col. nº 071704127