

Com vols que comenci el teu dia ?

Benvinguts al món de l'alimentació saludable.

Una bona alimentació en aquesta etapa escolar és essencial per al teu desenvolupament. Alimentar-se bé vol dir sentir-se amb energia, vitalitat i alegria, és a dir, gaudir d'una bona salut.

Com vols que comenci el teu dia?





- Com t'ha fet per tenir tanta energia de bon matí?

- Molt fàcil! Per a mi, el més important és l'esmorzar.

- Buff! Jo quan em llevo no tinc gana. Menjo a l'hora del pati.

- Doncs l'esmorzar és l'àpat més important del dia! Prova-ho!
Començaràs el dia amb les bateries ben carregades!

Sabies que...

L'esmorzar és l'àpat més important del dia.

Un bon esmorzar ha de contenir un lacti, un farinaci i una fruita.

Els lactis fan que els teus ossos i les teves dents siguin més forts



Els farinacis són els encarregats de donar-te l'energia per començar bé el dia.



La fruita t'ajuda a estar sa.



La brioixeria, la pastisseria i els sucres envasats porten greixos i sucres no saludables.



Els embotits de porc i la mantega són aliments amb molt greix, gens bons per al nostre cos.



L'esmorzar és el responsable de carregar les bateries des de bon matí, perquè el teu cos funcioni bé.

Com és un bon esmorzar?

Un esmorzar complet combina 3 grups d'aliments:



Grànacis:
pa, torrades i cereals.



Lactis:
llet, iogurt
i formatge.



Fruita sencera o en suc natural:
plàtan, mandarina, kiwi...



Conyina



Pit de gall d'indi



Porc salat



Fruites seques

També els podem incloure en el nostre esmorzar.



Brioçeria



Jucs de fruita envasats



Embotits de porc



Mantega

Molt de tant en tant, i en poca quantitat.