

		CEIP PUNTA DE N'AMER	MD020512-1
COMISSIÓ DE SALUT			

Benvolgudes famílies,

Hem observat que els berenars que es duen a l'escola no són del tot saludables. Prioritzant la salut dels infants i destacant la importància dels bons hàbits alimentaris a les primeres edats és necessari **eliminar** tots aquells **aliments processats** i que aporten una **quantitat molt elevada de sucre** com:

Galetes dolces, llepolies, brioixeria industrial, aliments processats, sucs, lactis líquids ensucrats, begudes gasoses, iogurts (excepte naturals sense sucre) o similars i qualsevol aliment empaquetat o dins bosses.

L'alimentació és un procés que ens acompanya tota la vida, a través del qual obtenim els nutrients necessaris per a l'organisme. Una alimentació equilibrada, completa i satisfactòria ens permet tenir un creixement físic i mental adequat. Per aquest motiu, demanem col·laboració i així aconseguir aquest propòsit entre família i escola.

BERENAR AL MATÍ A CASA

El berenar del matí a casa 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 variat, com la resta de menjades del dia, i ha d'incloure almenys:



Algunes idees:

- un tassó de llet + una taronja + 2 torrades (millor si són integrals) amb confitura
- un tassó de llet + una pera + cereals en flocs (millor si son integrals)
- 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.).

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**

Alguns exemples:

- Entrepà de pa integral amb formatge
- plàtan amb ametlles crues, clementines o maduixes
- pa moreno amb oli d'oliva, tomàtiga i pernil serrà o dolç
- nous amb formatge i poma
- galetes d'Inca integrals amb sobrassada o formatge.

Cada dia de la setmana una cosa diferent; posa-hi imaginació!

Berenar cada dia és molt important a totes les edats, sobretot durant la infància i l'adolescència.

Duu el berenar a l'escola dins una carmanyola per evitar emprar-hi embolcalls (paper d'alumini, bosses de plàstic, etc.).

Si existeix algun problema de salut (sobrepès /obesitat, diabetis, celiaquia, al·lèrgia, intolerància a algun aliment, etc.), s'ha de consultar amb l'equip de pediatria com es poden adaptar aquestes recomanacions.



DESAYUNO EN CASA

El desayuno en casa 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 + una naranja + 2 tostadas (mejor si son integrales) con mermelada
- un vaso de leche + una pera + cereales en copos (mejor si son integrales)
- 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 en la mesa, en compañía, masticando despacio y sin distracciones (sin mirar la televisión ni jugar con videojuegos...)



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ

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.

Bocadillos y/o fruta son la mejor opción para merendar en el colegio. y para beber, **agua!**

Algunos ejemplos:

- bocadillo de pan integral con queso
- plátano con almendras crudas
- pan moreno con aceite de oliva, tomate y jamón serrano o dulce
- nueces con queso y manzana
- clementinas o fresas
- galletas de Inca integrales con sobrasada o queso.

Cada día de la semana una cosa diferente, ¡ponle imaginación!



Merendar todos los días es muy importante a todas las edades, sobre todo durante la infancia y la adolescencia.

Lleva la merienda al colegio dentro de una fiambarrera para evitar utilizar envoltorios (papel de aluminio, bolsas de plástico, etc.).

Si existe algún problema de salud (sobrepeso/ obesidad, diabetes, celiaquía, alergia, intolerancia a algún alimento, etc.), se debe consultar al equipo de pediatría como poder adaptar estas recomendaciones.