



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

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

verbigrafia: D.L. PM-0000-0000

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 són 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:

Algunes idees:

- 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 plàtan + 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!



Alguns exemples:

- entrepà de pa integral amb formatge
- plàtan amb ametles crues
- pa moreno amb oli d'oliva, tomàtiga i pernil serrà o dolç
- nous amb formatge i poma
- clementines o maduixes
- 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 tens algun problema de salut (sobrepès / obesitat, diabetis, celiaquia, al·lèrgia, intolerància a algun aliment, etc.), consulta el teu equip de pediatria i la teva família com pots adaptar aquestes recomanacions.

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 fiambra para evitar utilizar envoltorios (papel de aluminio, bolsas de plástico, etc.).

Si tienes algún problema de salud (sobrepeso / obesidad, diabetes, celiaquía, alergia, intolerancia a algún alimento, etc.), consulta a tu equipo de pediatría y a tu familia cómo puedes adaptar estas recomendaciones.

