

L'ESMORZAR

(Extret de la Guia d'alimentació saludable de l'Agència de Salut Pública de Catalunya de la Generalitat de Catalunya).

L'esmorzar es pot repartir en dues ingestes, una primera i més important a casa i una altra a mig matí, a l'hora d'esbarjo.

És molt recomanable l'esmorzar a casa abans d'anar a escola, perquè és l'àpat que ens posa en marxa . Aquest àpat ha d'incloure **làctics, fruites de temporada o suc natural i cereals** , ja que aportaran al seu cos els nutrients i l'energia que necessiten al llarg del dia.

Altres aliments complementaris també són la fruita seca, els aliments proteics (pernil, gall d'indi...), aliments grassos (Oli d'oliva).

Cal reservar la **mantega, productes de brioixeria i pastisseria,** els **dolços** (sucre, mermelada, xocolata, cacau) i **els suc de fruita** per a un **consum ocasional i moderat.** Aquest productes **no haurien de ser l'única opció d'esmorzar al llarg de la setmana.**

L'esmorzar de mig matí és un àpat complementari que es fa a l'hora d'esbarjo i **ha de ser molt més lleuger** que l'esmorzar principal que es fa a casa, per la qual cosa es recomana una fruita fresca o altres opcions que complementin l'esmorzar fet a casa.

Exemples i/o propostes de Departament de Salut de la Generalitat i de l'Escola Palau

	A casa	A l'escola
Dilluns	Llet amb torrades i mermelada	Mandarines i fruita seca
Dimarts	Bol de iogurt amb daus de poma i musli	Entrepà de pernil
Dimecres	Llet amb cereals rics amb fibres	Un plàtan i una fruita fresca
Dijous	Macedònia de fruita amb iogurt i musli	Pa amb xocolata
Divendres	Pa amb tomàquet i formatge	Una pera i fruita seca