

Esmorzars saludables

L'esmorzar és un àpat molt important. Es pot dividir en dues parts: una a casa i l'altra a mig matí. La suma de les dues ha de proporcionar suficient energia fins a l'hora de dinar.

Els aliments bàsics en un esmorzar complet són els **làctics** (llet, iogurt, formatge, batuts...), els **farinacis o cereals** (pa, torrades, galetes, magdalenes, cereals...) i la **fruita** (fruita fresca, macedònia, suc natural, fruits secs...).

També poden formar part de l'esmorzar altres tipus d'aliments, com els aliments **proteics** (pernil salat, pernil cuit, gall dindi...), aliments **greixosos** (olis d'oliva, mantega...) i aliments **ensucrats** (sucre, mel o melmelada).

Exemples d'esmorzars saludables

Esmorzars complets i saludables

A casa		A l'escola	
Llet amb cereals i una peça de fruita	Entrepà de formatge i suc de taronja natural	Torrades amb mantega i melmelada	Una poma
Llet amb galetes, fruita i fruits secs	Macedònia amb iogurt i entrepà de pernil dolç	Un grapat de fruita i fruits secs	Un platàn

El més important és sortir de casa havent pres alguna cosa, tant pot ser un suc, un got de llet, una poma o un parell de galetes. Però cal aleshores aprofitar el mig matí per a completar-ho. Així, si a casa només prenem un suc, caldria a mig matí prendre un entrepà, o unes torrades amb un formatge, unes galetes i un iogurt líquid... Hi ha mil alternatives.

En canvi, si a casa fem un bon esmorzar, després podem aprofitar per prendre una fruita, o un grapat de fruits secs o un parell de galetes. No gran cosa perquè si mengem massa a mig matí pot passar que després no tinguem gana a l'hora de dinar. I, llavors, serem més llepatils amb el que ens posin i no ens menjarrem tot el que caldria.