

Esmorzar i berenars saludables per a tota la família



Anaïs Solà

Dietista-Nutricionista

Nº Col·legiada: CAT1579

Qui sóc?

- Grau en Nutrició Humana i Dietètica (Universitat de Barcelona; 2018)
- Coach Nutricional (Nutritional Coaching; 2019)
- Intel·ligència Emocional en Nutrició i Salut (Nutritional Coaching; 2019)
- Curs avançat en obesitat (Institut Ciències Nutrició i Salut, ICNS; 2019)
- Expert universitari en Nutrició Pediàtrica (IUSC/Universitat de Cadiz; Cursant)
- Curs Nutrició infantil (FASSTHINK; 2019)

Pròximament... Postgrau Expert Universitari en Pràctica Avançada en Lactància Materna (Blanquerna)

→ Consulta presencial a Serveis Mèdics Calaf (Carrer Sant Jaume, 29, baixos. 08280 Calaf)

→ Consulta presencial a Berga

→ Tallers i xerrades

E-mail: anaissolanutricionista@gmail.com

Telèfon: 722 619 973

Instagram i facebook: @nodreixelteucos



ÍNDEX

- Posem-nos en situació...
 - Realitat actual població infantil a Espanya
 - Factors que afecten a l'obesitat infantil
 - Què donem als nostres fills?
 - De beure
 - De menjar per esmorzar
 - De menjar a l'escola
 - Perquè no...?
 - L'oportunitat
 - Recomanacions
- 5 opcions saludables per esmorzar a casa
- 5 opcions saludables per menjar a l'escola

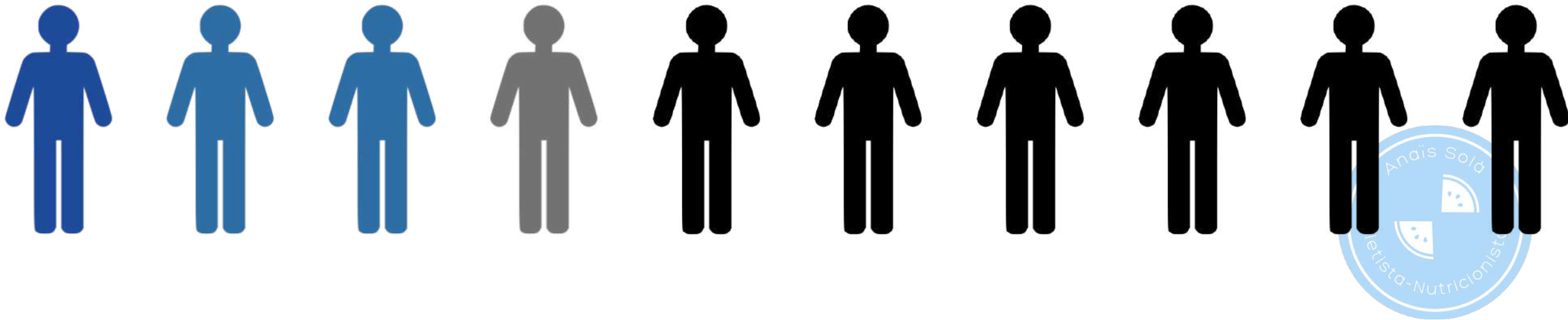


Posem-nos en situació...

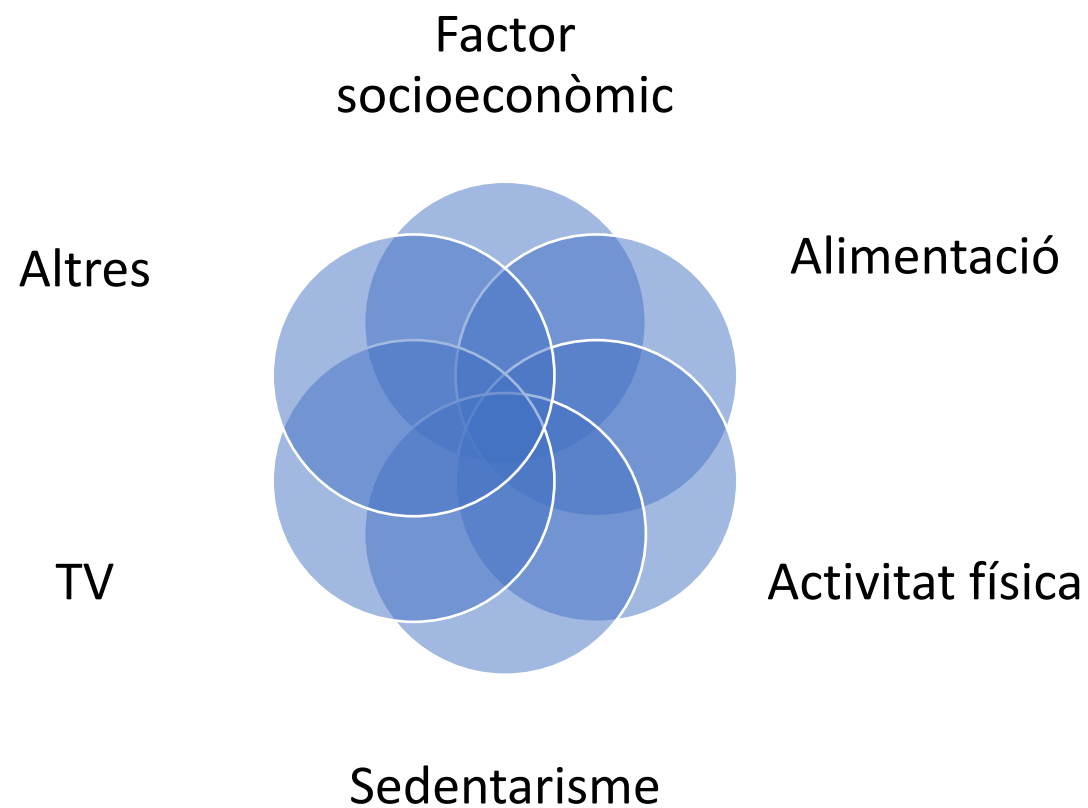
POBLACIÓ INFANTIL A CATALUNYA:

Excés de pes afecta al 35,6% dels nens entre 6 i 12 anys (Dades de l'Enquesta de Salut de Catalunya 2017 fins al 2018)

El 25% té sobrepès i el 10% pateix obesitat.



Factors que afecten a l'obesitat infantil



Què donem als nostres fills?



De beure...





1 terró = 4 g



Recomanació OMS sobre sucres afegits

- Sucres afegits (refinats o sense refinar) als aliments pels fabricants, cuiners o consumidors
- Sucres presents de forma natural en la mel, xarops i suc de fruita

→ menys del 10%-5% del valor calòric total

< 25 grams de sucre / dia



De menjar per esmorzar...





Un esmorzar habitual...



14 g colacao:
10 g sucre

+



7 galetes:
15 g sucre

=

25 g sucres
= Màxim sucre diari



Mig matí / berenar





Perquè no...?

El sucre NO és necessari pels nens (tampoc adults) → podem obtenir glucosa d'altres fonts.

Són font de greixos refinats poc saludables.

Són font de elevades quantitats de sal i additius.

Font de calories buides.



Perquè no...?

Tant els nens com els adults, estem en renovació constant de les nostres cèl·lules (es formen amb els nutrients que obtenen a través de l'alimentació).

→ Som el que mengem

El nostre cos funcionarà millor o pitjor en funció dels "totxos" que posem per a construir la nostra casa.

L'etapa infantil és ideal per establir bons hàbits alimentaris que durin tota la vida.



Perquè no...?



Carn processada:

Font de nitrats i nitrits:
formen compostos
cancerígens.

Font de sal: hipertensió,
relacionat amb l'aparició
de càncer d'estómac,...

Valores nutricionales por 100 g de producto:	
Energía: 1095 KJ ó 265 Kcal	
Proteínas: 7 g	
Hidratos de carbono: 3 g (de los cuales Azúcares: 1 g)	
Grasas: 25 g (de las cuales Saturadas: 9 g, Trans: 0.2 g)	
Fósforo: 140 mg (18 % CDR*)	
Fibra: 0'5 g	Sodio: 0'8 g.

(*) CDR: cantidad diaria recomendada

FUENTE DE FÓSFORO

Peso neto 160 g



Conservar entre 0 y 5 ° C

CREMA AL JAMÓN YORK

Ingredientes: Carne de cerdo (50 %), agua, proteína de leche, fécula de patata, aromas (con aroma de humo), sal, edulcorante (sorbitol), especias, azúcar, estabilizadores (tripolifosfato sódico, carragenato, goma de garrofin), potenciadores del sabor (glutamato, inosinato y guanilato sódicos), antioxidantes (isoascorbato y citrato sódicos), conservadores (acetato y nitrito sódicos) y colorante (carmín de cochinilla).

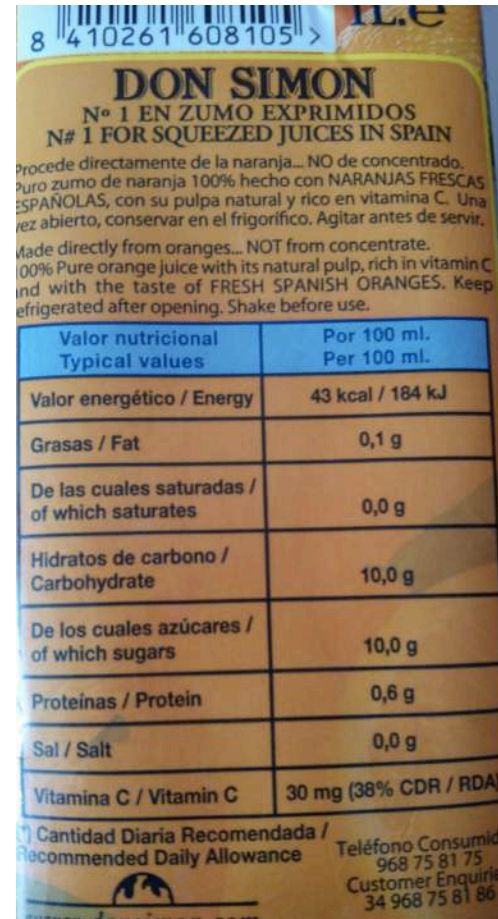


Consumir preferentemente antes del/lote: ver fecha impresa

GOURMET, S.A. C/ Islas Canarias 47



Perquè no...?



Begudes ensucrades:

Benzoats: (de sodi) relacionat amb TDAH, si + vitC: benzè (cancerígen).

Sucre: dany vasos sanguinis, mala regulació glucosa-insulina,...



Perquè no...?



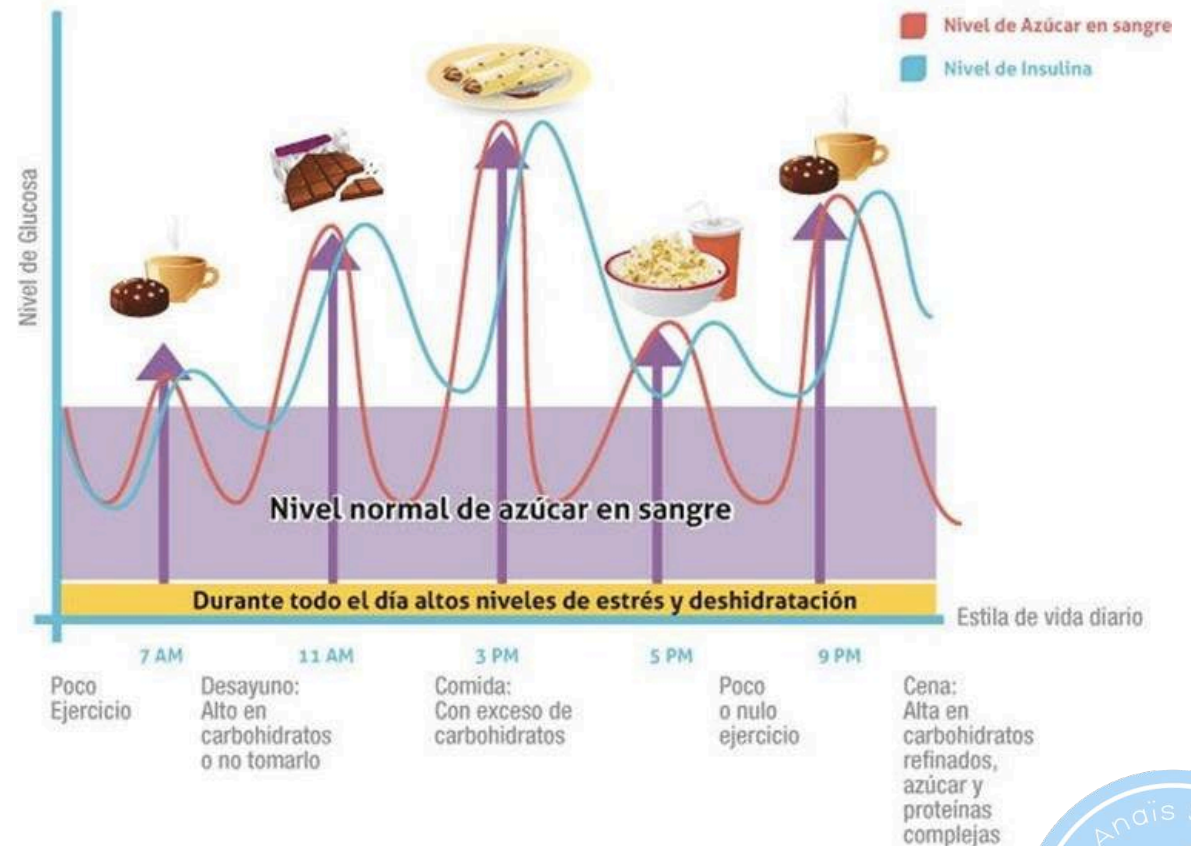
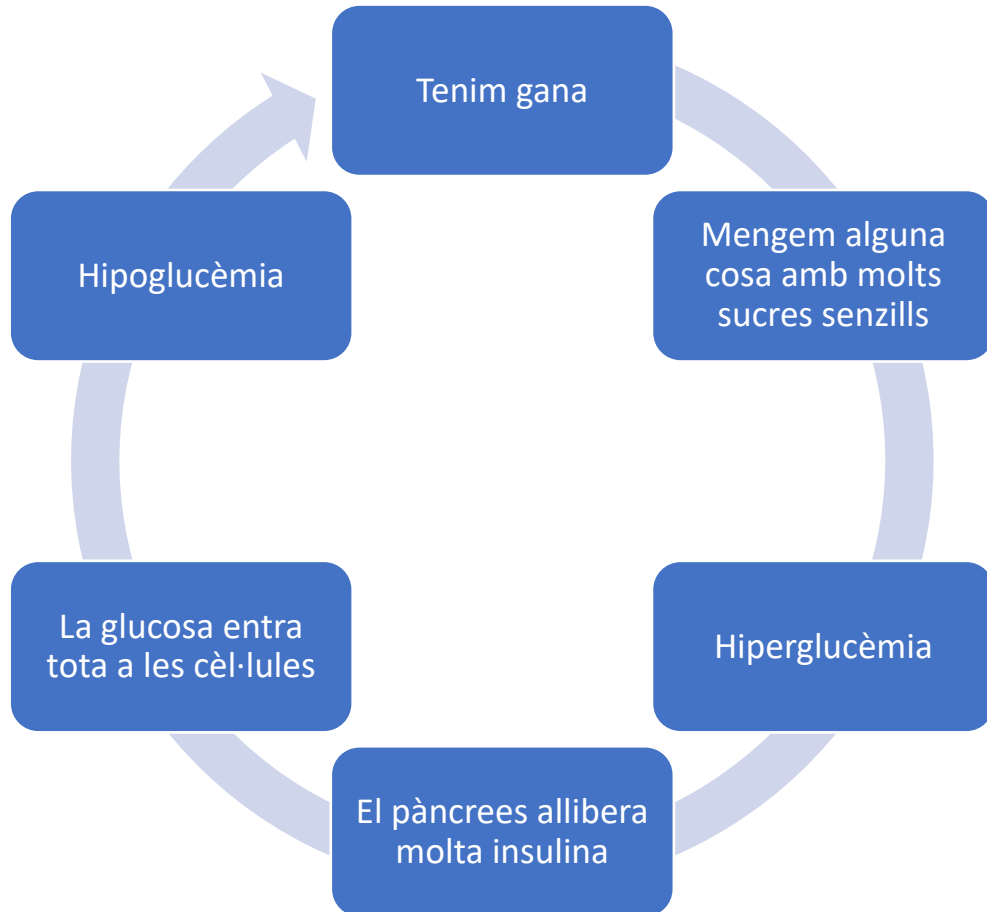
Galletes / cereals refinats:

Greixos refinats: inflamació crònica,...

Sucre: dany vasos sanguinis, mala regulació glucosa-insulina,...



El sucre



I llavors, què li dono?

→ Aliments (no productes)

→ La fruita **SEMPRE** és una bona opció

→ Fruits secs, lactis naturals sense sucres, cereals integrals,...



L'oportunitat

Quan dono...



No estic donant...



Recomanacions

- ✓ Sigues el millor exemple
- ✓ Involucra'l a la cuina / compra / ...
- ✓ No castiguis / premis amb aliments
- ✓ No obligar: Que sempre hi hagi una opció saludable
- ✓ Si animar a provar
- ✓ Respecta les seves sensacions de gana i sacietat



ESMORZARS A CASA



Primer de tot...

L'esmorzar és l'àpat més important del dia

És important que els nens esmorzin (tot i no tenir gana) per tal que rendixin bé a l'escola

Cal que estigui compost per fruita + làctic + cereal



Alguns mites...

L'esmorzar NO és l'àpat més important del dia (és un més)

L'esmorzar NO és obligatori (no cal si no es té gana)

No és imprescindible que estigui compost per fruita + làctic + cereal



1

Llet (o beguda vegetal sense sucre) +
cacau en pols + flocs de civada + plàtan
en fred o en calent



2

Llet (o beguda vegetal sense sucre) + cereals de blat de moro (sense sucre) + poma



3

Tortitas de plàtan

PANCAKES

Ingredients (per a 1):

- 1 platan madur
- 1 ou
- 100 ml de llet sencera (es pot substituir per beguda vegetal)
- 5-6 cullerades de farina integral
- "toppings" al gust

Procediment:

- Tritura-ho tot (si queda massa espès, afegeix una mica de llet, si queda massa líquid, afegeix una mica més de farina)
- Coure-ho a la paella (fent rodonetes de mida al gust). Quan es comenci a inflar (es veuen una bombolletes), donar-li la volta

Bon profit!



4

Plàtan a la planxa amb cacau en pols



5

Bol de iogurt

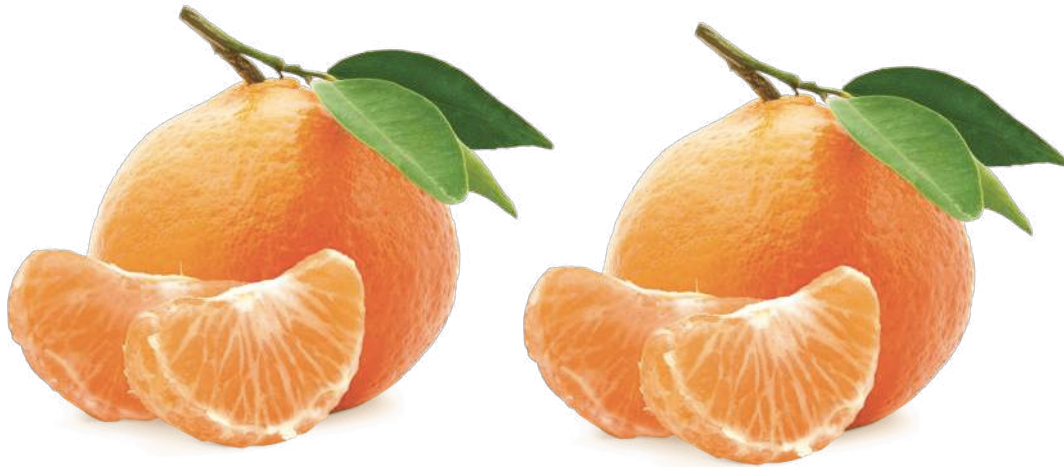


ESMORZARS A L'ESCOLA / BERENARS



1

Peça de fruita + grapat de fruits secs



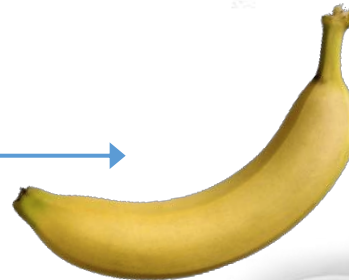
2 Entrepà saludable



Pa integral



Xocolata 80% o més



Plàtan i crema
de cacauet
(sense sucre)



Hummus o
paté vegetal



Formatge fresc
(amb orenga:
opcional)



3

Verdures...



Tomàquets xerris amb
OOVE (orenga opcional)

Bastonets de pastanaga amb hummus



4 Lactis...



Batut casolà: llet + peça de fruita



logurt + fruita



5

Brioixeria saludable



GALETES DE CIVADA:

Ingredients (8-12 galetes)

- 200 g flocs de civada (o farina integral de civada)
- 4 dàtils
- 1 platan ben madur
- 1 c p de canyella
- 1 c p de llevat en pols
- 2 cs de OOVE
- uns 100 ml de beguda vegetal
- 3-4 rajoles de xoco >75%

Procediment:

- 1) triturem els flocs de civada
- 2) afegim el llevat, canyella, platan, dàtils i beguda vegetal i triturar-ho tot
- 3) afegim la xocolata picada a trossets
- 4) tirem l'OOVE i fem les boles en un paper de forn
- 5) posem al forn uns 20 min a 180°C (vigilar i treure quan estiguin una mica daurades)



BRIOIX AL MICRO

@NODREIXELTEUCOS



4-5 cullerades
farina de cigró



1 plàtan



1 cullerada de lli mòlt
amb 3 cs d'aigua
(en comptes d'1 ou)



2 rajoles de
xocolata a trossets



1 c.cafè de
bicarbonat



1 cullerada de
cacau en pols



(opcional)
1 c.cafè de
canyella de
Ceylán



1 c oli d'oliva
verge extra
(OOVE)



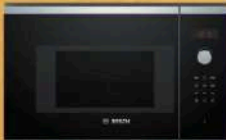
Aixafa el plàtan
amb una
forquilla



Afegeix la resta
d'ingredients



Posa la barreja en un
vas/tassa/recipient
apte per a microones



uns 4 minuts
a màxima
potència

Exemple setmanal

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ESMORZAR	Porridge	Pancakes amb xocolata 80%	Bol de iogurt (flocs de civada, nous, pera)	Llet amb cereals sense sucre i 2 figues	Plàtan a la planxa amb cacau en pols
MIG MATÍ	Batut casolà	Peça de fruita	Tomàquets xerris	Entrepanet amb formatge fresc	3 galetes saludables
BERENAR	Entrepanet amb plàtan i crema de cacauet	Entrepanet amb alvocat i tomàquet a rodanxes	Peça de fruita	Bastonets de pastanaga amb hummus	Peça de fruita



Vale, la teoria és molt xula...
Però com ho faig?

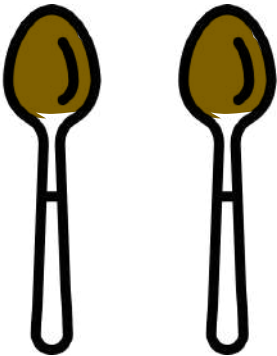
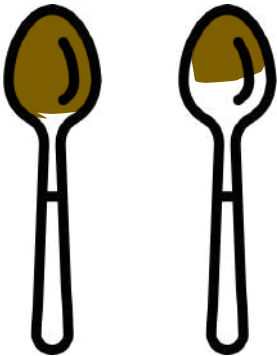



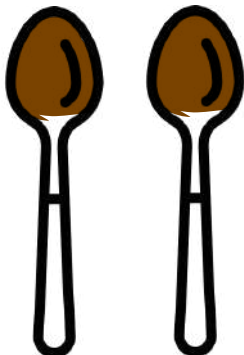
Fer els canvis mica en mica!

- No canviar de cop i volta el que li oferim
- Podem començar a millorar l'opció mica en mica
- Que sigui el més semblant possible a l'inici



Disminuir mica en mica el Colacao/Nesquik



Inici	Setmana 1	Setmana 2	Setmana 3
			
			

Barrejar en el mateix pot. Que no ho vegi.



Canvis en els esmorzars a l'escola:

Inici	Setmana 1	Setmana 2	Setmana 3
Entrepà no saludable: pa blanc + embotit/xocolata ensucrada	pa blanc a pa integral (=farcit)	Busquem solució més saludable (però similar) Ex: embotit amb ingredients correctes, crema de xocolata casolana,...	Afegim noves opcions, més saludables
Galetes ultraprocessades	Disminuim quantitat	Galetes casolanes	Afegim noves opcions
Suc de tetrabrick	Suc natural fet a casa	Batut casolà	Fruita sencera





Preguntes?

Anaïs Solà

Dietista-Nutricionista

Nº Col·legiada: CAT1579

E-mail: anaissolanutricionista@gmail.com

Telèfon: 722 619 973

Instagram i facebook: @nodreixelteucos