



# LA BOSSETA


ALUMNES DE NUTRICIÓ HUMANA I DIETÈTICA



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI



Nosaltres som  
estudiants de  
Nutrició de la  
Universitat Rovira  
i Virgili



Avui aprendrem  
a fer el nostre  
esmorzar  
saludable

# OBJECTIUS DEL TALLER

- Conèixer els grups d'aliments de l'esmorzar
- Aprendre a realitzar un esmorzar equilibrat a casa i l'escola
- Saber diferenciar entre aliment saludable i no saludable



# COMPLETA LA CARMANYOLA AMB ELS ALIMENTS

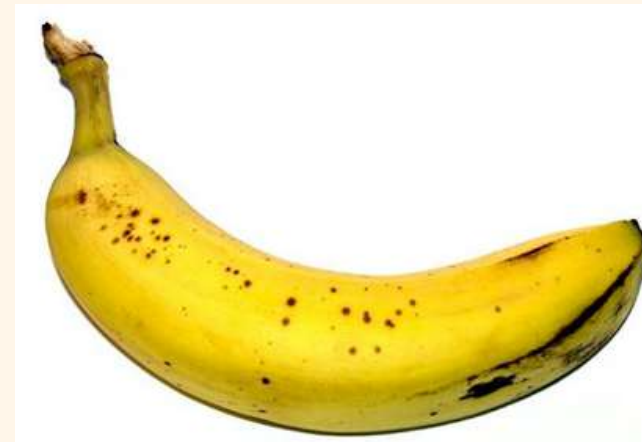
Quin entrepà  
ficaries?



VS



Fruita  
o  
suc?



VS



logurt natural o  
logurt nesquick?



VS





# GRUPS D'ALIMENTS



**CEREALS**



**FRUITA**



**LÀCTICS**



**VERDURA**



**CARN, OUS I  
PEIX**



**LLEGUMS I  
FRUITS SECS**



**GREIXOS**



**BRIOIXERIA**



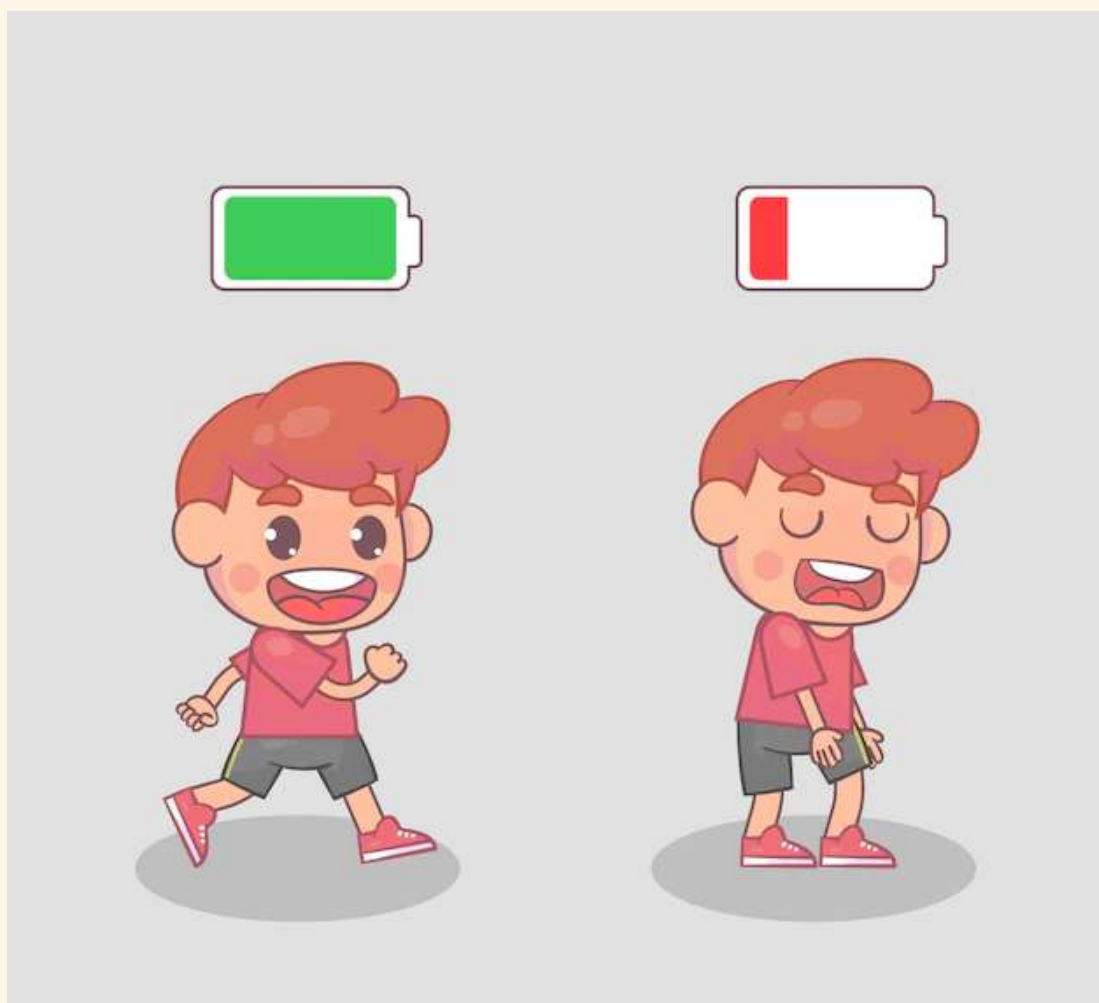
# GRUPS D'ALIMENTS PER UN ESMORZAR





# CEREALS

Ens aporten hidrats de carboni que són la "gasolina" pel nostre cos.



**Refinats (blancs)**  
**Menjar poquet**



**Cereals integrals**





# BRIOIXERIA

Son aliments que contenen molts  
sucres i greixos



**Menjar poquet**





# FRUITES

Naturals i boníssimes

Ens aporten fibra, vitamines i minerals que són super necessàries per créixer correctament



Beure menys

No son saludables





# LÀCTICS

Una molt bona font de Calci  
per a que els nostres ossos  
creixin forts



El iogurt i la llet  
natural són **més**  
**saludables**



**Menjar poquet**





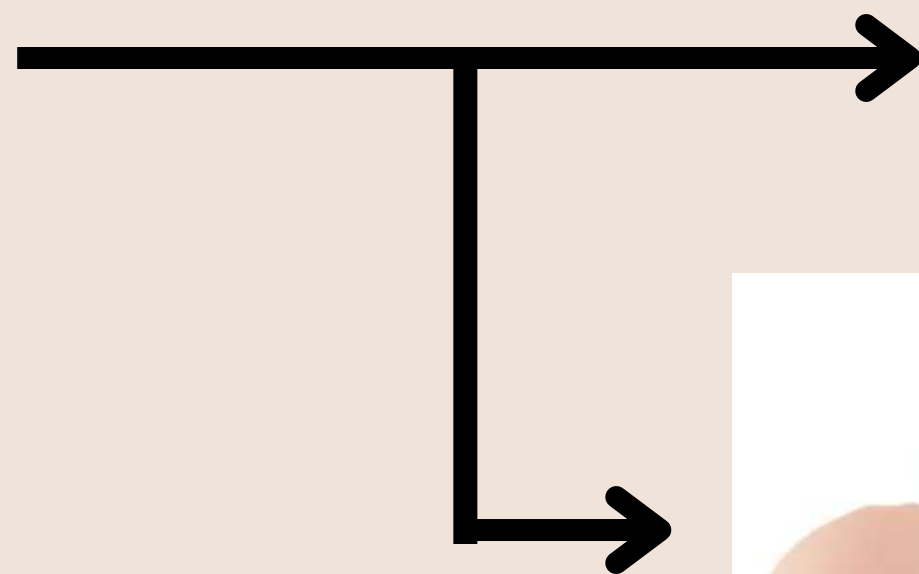
# EMBOTITS



**Menjar poquet**

Ens aporten **proteïnes** que ens ajuden a créixer i guanyar força.

Alternativa més saludable



# TONYINA



# OUS

Per fer-nos un entrepà de truita







# FRUITS SECS



Contenen la paraula "secs" porque contenen **menys del 50% d'aigua** en el seu interior





PODRIES DIR  
QUINS  
INGREDIENTS  
PORTA UNA  
"COOKIE"?



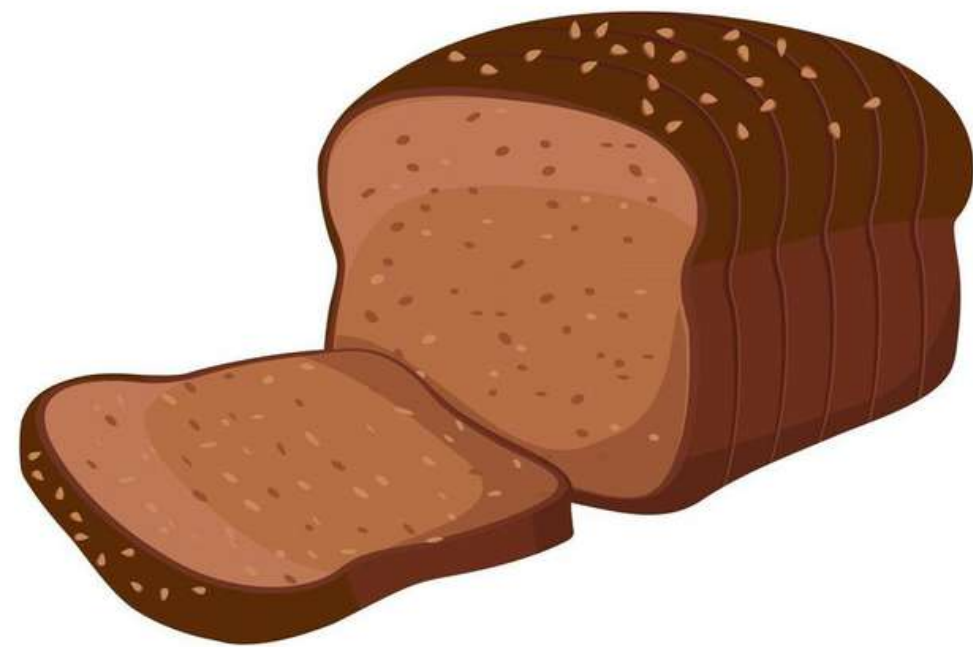




**Ingredientes:** trozos de chocolate (26,7%) (azúcar, pasta de cacao, dextrosa, manteca de cacao, emulgente (E-322)), harina de trigo, azúcar, grasa vegetal, trozos de chocolate con leche (10,3%) (azúcar, leche entera en polvo, manteca de cacao, pasta de cacao, suero de leche en polvo, emulgente (E-322) y aroma natural de vainilla), harina de avena, jarabe de glucosa y fructosa, gasificantes (E-500ii, E-503ii, E-450i), sal, aroma natural de caramelo, cacao desgrasado en polvo y colorante (E-160aii). Contiene soja. Puede contener trazas de frutos de cáscara, huevo y derivados.



# Carmanyola saludable

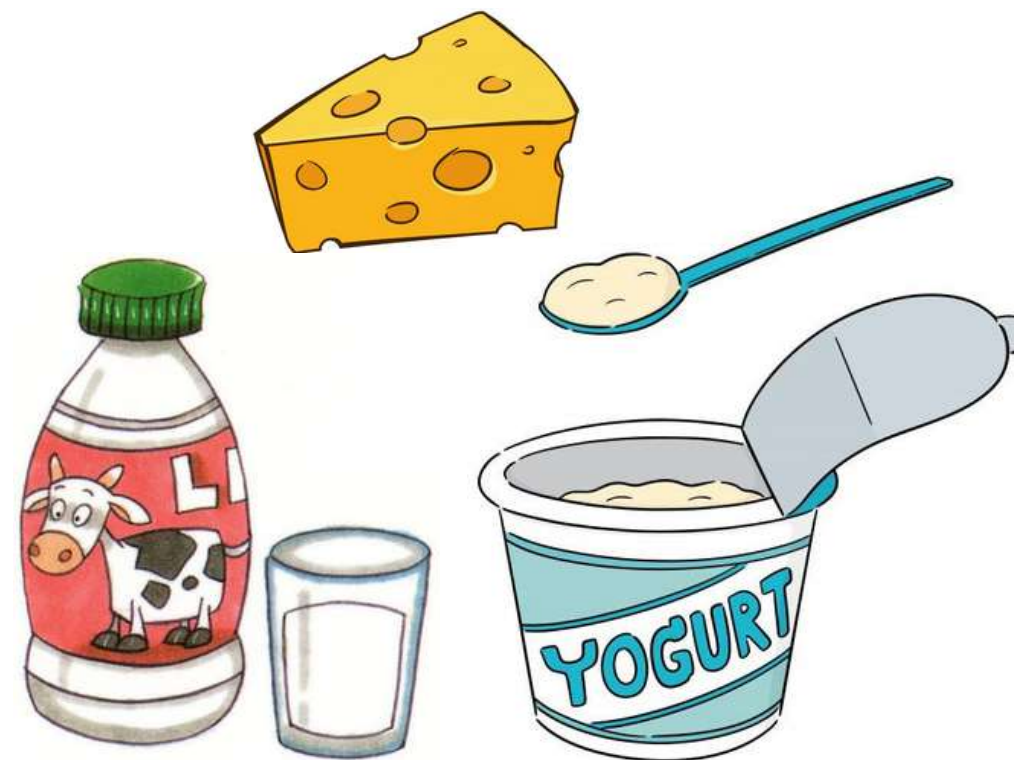


També hi pots afegir:

**Fruits secs**



**Bastonets de verdura**



**Pernil salat, gall indi i tonyina**





# QUÈ PODEM MENJAR A CASA?

## **Primer dia:**

Llet i torrades de pa integral amb oli d'oliva verge extra.

## **Segon dia:**

Bol de iogurt amb daus de poma i muesli

## **Tercer dia:**

Pa de llavors amb tomàquet i formatge tendre

## **Quart dia:**

Iogurt natural amb arròs inflat/flocs de blat de moro i panses/nous/ametlles.



# I A L'ESCOLA?



## **Primer dia:**

Mandarina i un grapat de fruits secs (avellanes, nous, ametlles, etc.)

## **Segon dia:**

Entrepà de truita

## **Tercer dia:**

Una pera i un grapat de fruits secs

## **Quart dia:**

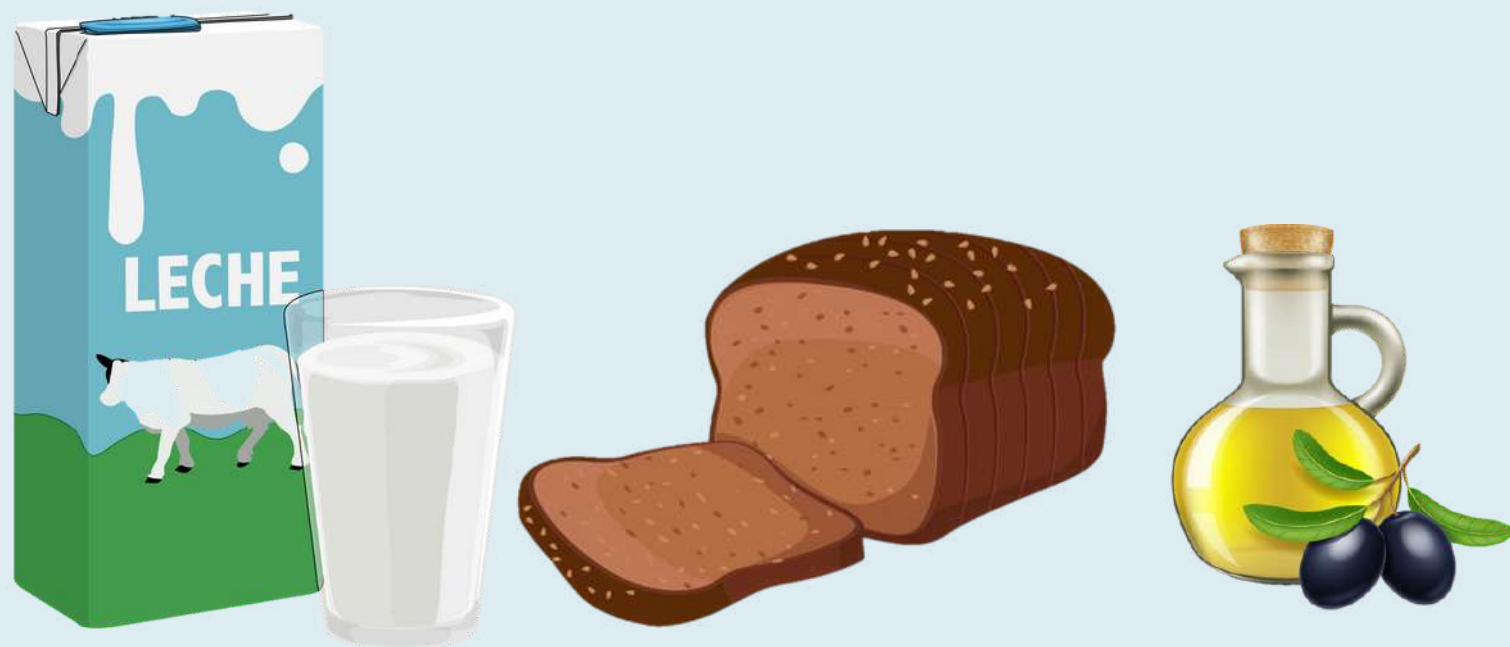
Daus de meló i un got de llet



# QUÈ PODEM MENJAR A CASA?

## Primer dia:

Llet i torrades de pa integral amb oli d'oliva verge extra.

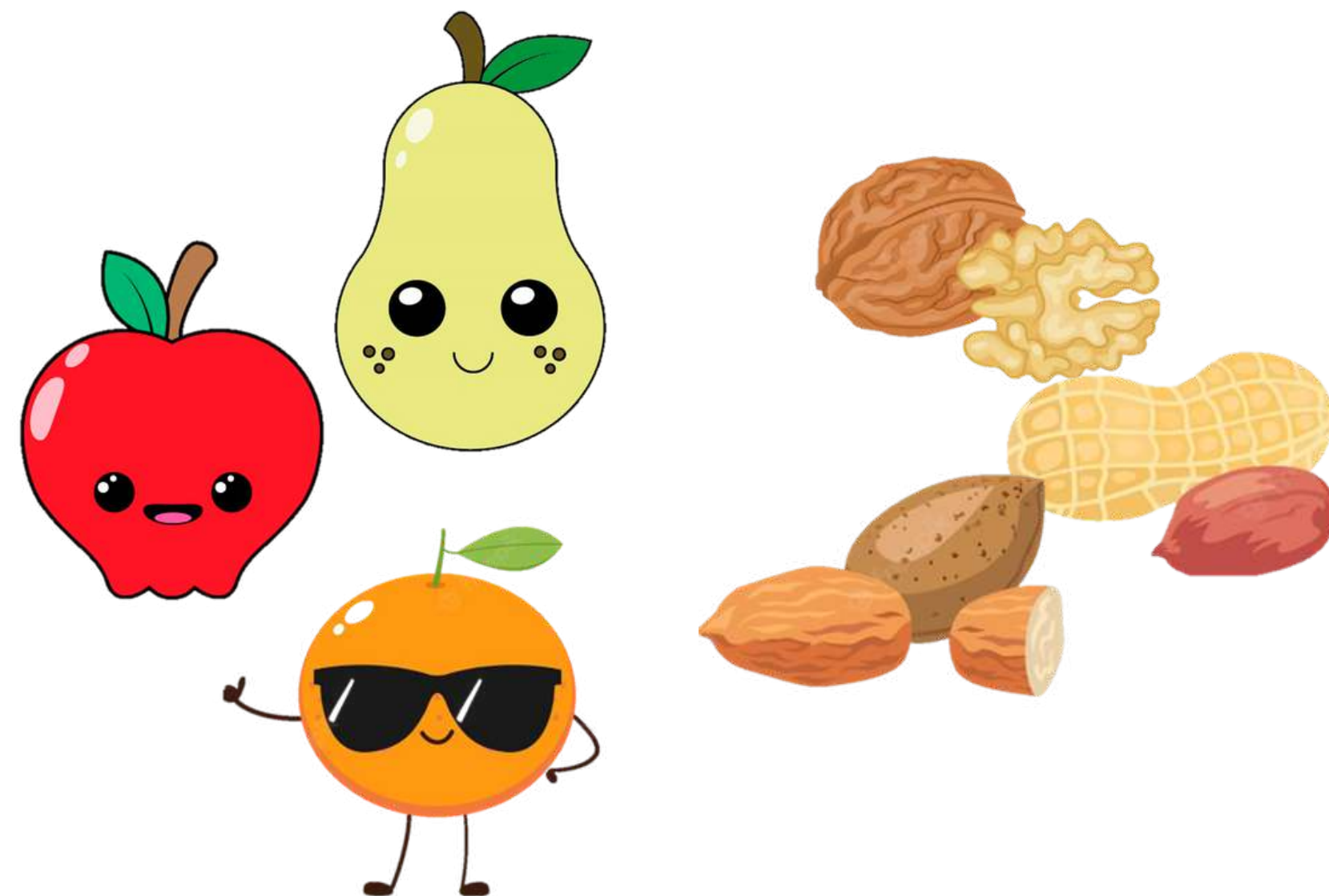


# I A L'ESCOLA?



## Primer dia:

Mandarina i un grapat de fruits secs (avellanes, nous, ametelles, etc.)

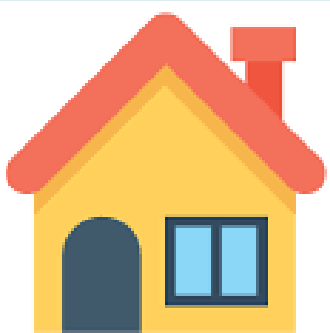




# QUÈ PODEM MENJAR A CASA?

## Segon dia:

Bol de iogurt amb daus de poma i muesli

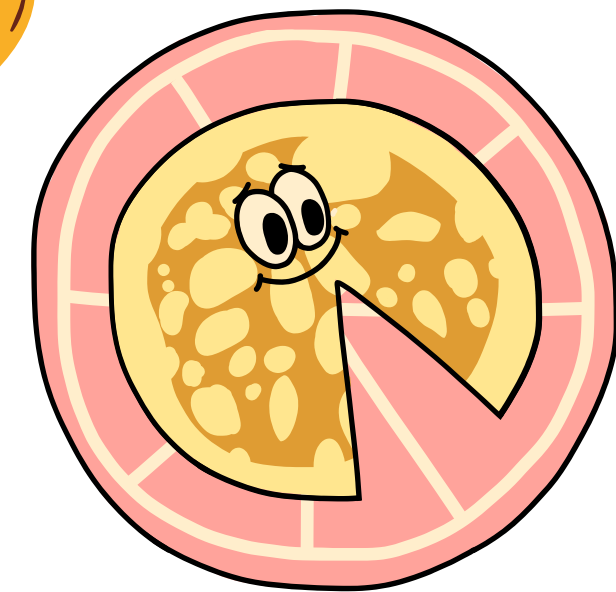


# I A L'ESCOLA?



## Segon dia:

Entrepà de truita

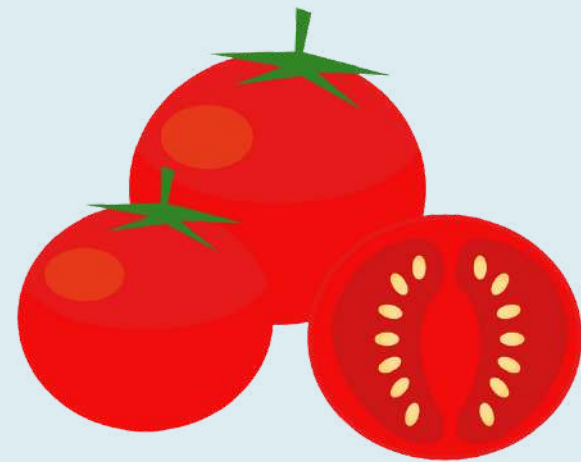
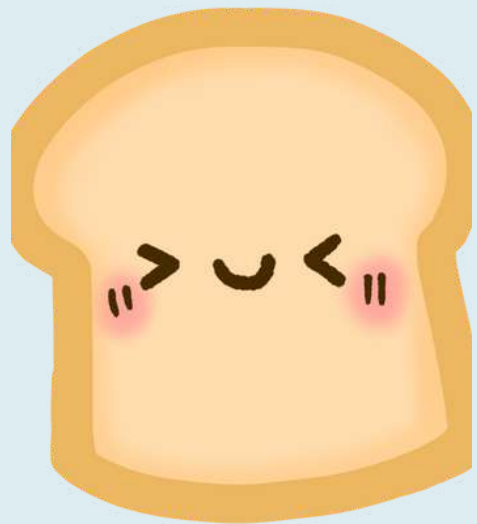




# QUÈ PODEM MENJAR A CASA?

## **Tercer dia:**

Pa de llavors amb tomàquet i formatge tendre

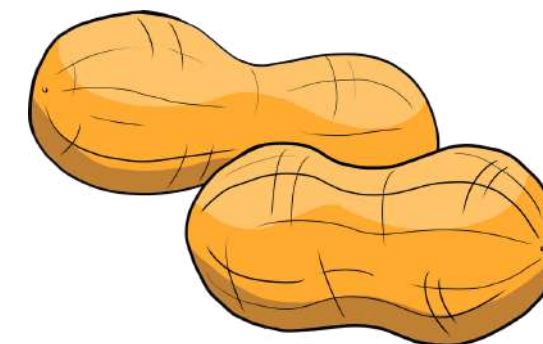
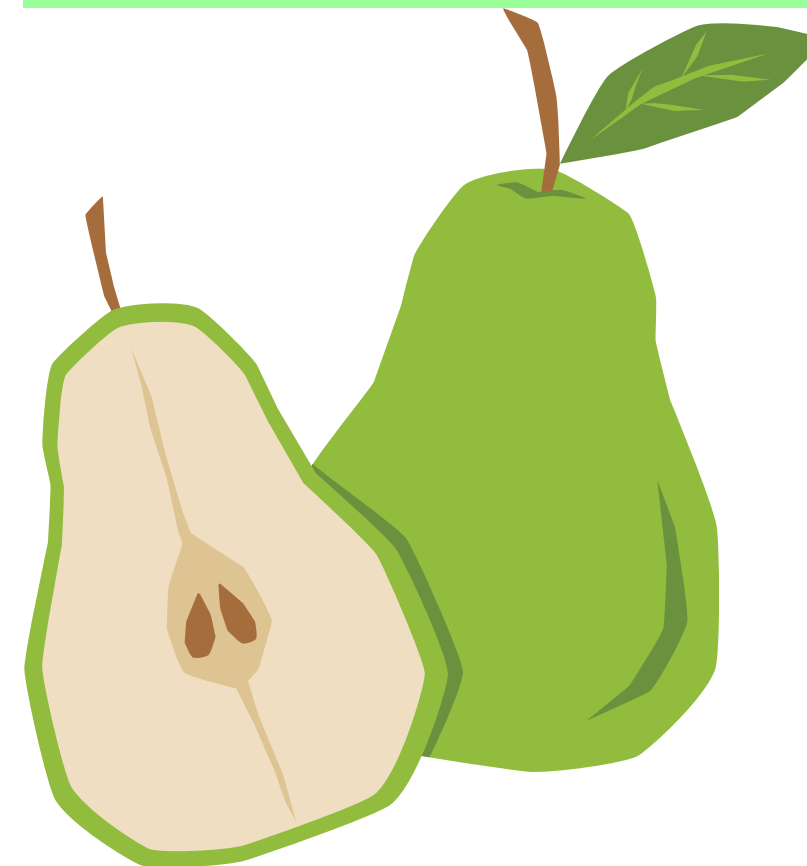


# I A L'ESCOLA?



## **Tercer dia:**

Una pera i un grapat de fruits secs

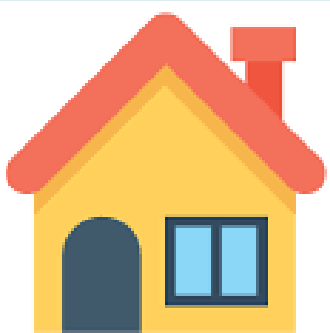




# QUÈ PODEM MENJAR A CASA?

## Quart dia:

logurt natural amb arròs inflat/flocs de blat de moro i panses/nous/ametlles.

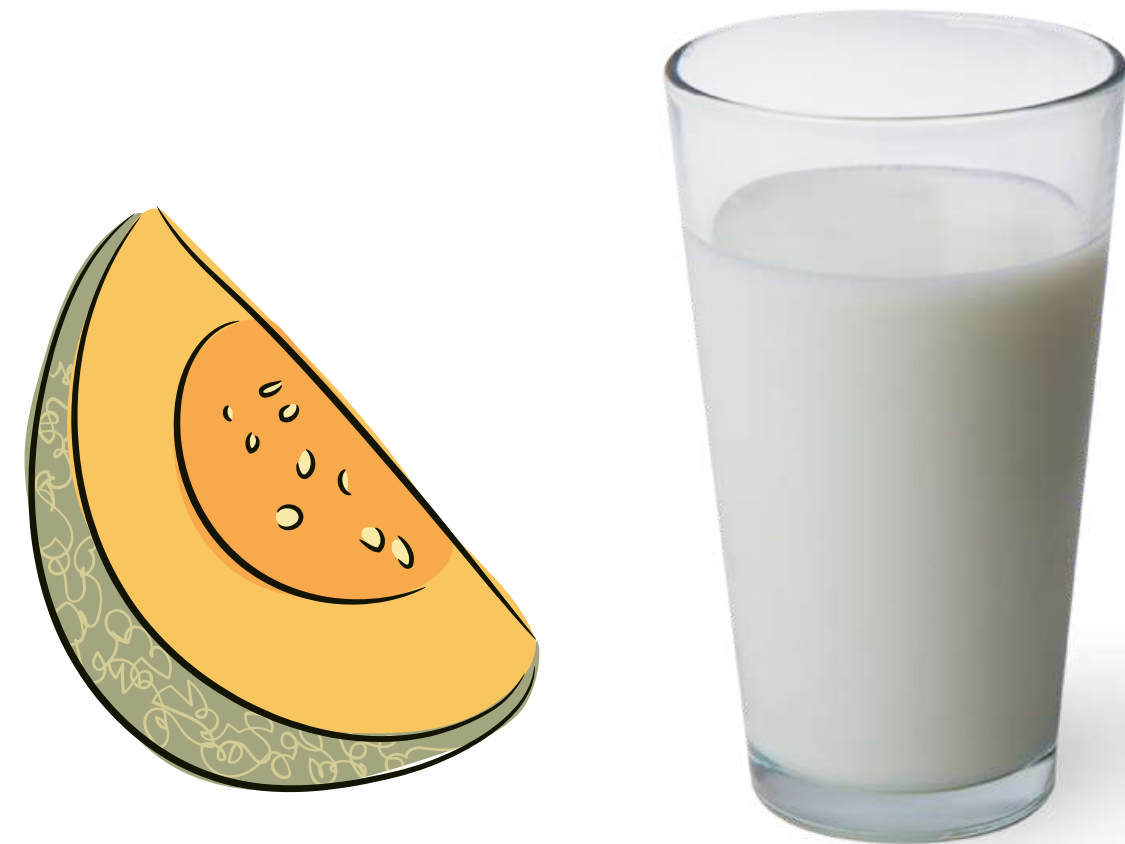


# I A L'ESCOLA?



## Quart dia:

Daus de meló i un got de llet





# COMPLETA LA CARMANYOLA AMB ELS ALIMENTS

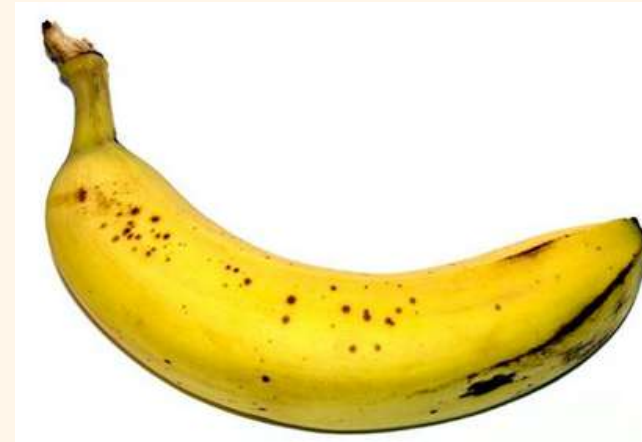
Quin entrepà  
ficaries?



VS



Fruita  
o  
suc?



VS



logurt natural o  
logurt nesquick?



VS







I ARA A FER ELS VOSTRES ESMORZAR  
SALUDABLES VALTROS SOLETS/ES!

**MOLTES GRÀCIES!**



UNIVERSITAT  
ROVIRA I VIRGILI