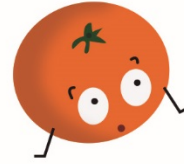




SETEMBRE: Tornem a estudiar i a aprendre

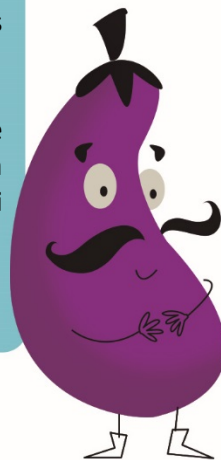


Tornem a preparar la motxilla i els llibres i començar novament amb altres rutines. Aprenem nous continguts a l'aula i potser nous plats o aliments a taula, però no hem d'oblidar tot lo que fins al moment ja tenim incorporat.

Els **llegums** són uns aliments rics en proteïnes, fibra dietètica, vitamines i minerals. A més a més de ser **saludables** pels seus beneficis nutricionals, **econòmics** per la nostra cistella, **sostenibles** per la seva producció també ofereixen a la nostra gastronomia molta varietat. El seu contingut nutricional els atorga la possibilitat de poder ser plat únic de tant en quant, i poden ser també una opció a incorporar als nostres sopars. Quantes vegades no hem vist a algun adult menjar *hummus* en un pica-pica a la nit entre amitats? En algunes regions al nostre país fins i tot a la nit es mengen per combatre el fred un plat únic ben estofat. Per tant, no resultaria res estrany aquest aliment a les nits algun cop tastar.

L'**ou** és un altre aliment de ric valor nutricional, sent la seva proteïna amb perfil més complet de les del món animal. És també un aliment assequible per les butxaques al nostre entorn familiar. Varietats de cocció ofereix també al nostre paladar. Tant al migdia com a la nit, els seus aminoàcids essencials els podem aprofitar. Alguns són més moderns i els gaudiran en un *brunch*.

Aquests aliments ens acompanyat des del principi al nostre menjador escolar, i podem aprendre a tastar-los amb molta versatilitat. **Qualsevol espai de taula per menjar és un espai d'educació nutricional!**



Complementa la teva alimentació cada dia amb:

Esmorzar / Berenar



Làctics: Llet, iogurt, mató, formatge, quefir.

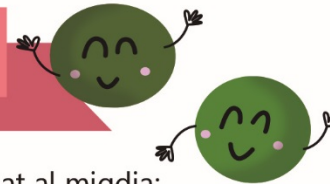
Cereals: Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.

Fruita fresca i/o hortalisses: Tot tipus de fruita, ocasionalment en forma de suc fresc. Tot tipus d'hortalisses i els seus derivats; com per exemple, patés vegetals.

Fruits secs: Tot tipus de fruits secs al natural o torrats i sense sal, i els seus derivats; com per exemple, tahina.



Sopar



Preparar el sopar en funció que hagi menjat al migdia:

SI HAS DINAT...

POTS SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o verdures cuites
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ous
Peix	→	Carn magra o ous
Ous	→	Peix o carn magra
Fruita	→	Làctic o fruita
Làctic	→	Fruita

Recordeu que una alimentació saludable inclou 5 racions entre fruita i verdura. És recomanable menjar una ració al dia de verdura crua.

! en el cas d'al·lèrgies o intoleràncies, què hem de fer?

En aquests casos, hem de mantenir una bona alimentació substituint els aliments no permesos per altres que estiguin dins la mateixa família.