

EL TEMA DEL MES

EL BUTLLETÍ PER A LES
FAMÍLIES DE L'ALT

GENER 2023

LA IMPORTÀNCIA D'ESMORZAR BÉ

L'esmorzar és fonamental en l'equilibri energètic i la regulació de la dieta, i també s'ha associat a efectes positius en el desenvolupament cognitiu i a una millora del rendiment escolar. Tanmateix, cada vegada detectem al centre més nois i noies que no esmorzen com cal.

- Articles divulgatius:
 - "Com ens pot canviar la vida un bon esmorzar", Vilaweb 2021.
 - "Saltar-se l'esmorzar: un gran risc per nens i adolescents", Va de gust, 2022.
- Articles científics:
 - "Riscos de no esmorzar", UOC, 2021.
 - "El desayuno en la salud de niños y adolescentes", FEN, 2022.
- Vídeos:
 - "L'esmorzar perfecte", A la vostra salut, 2016.
 - "Un buen desayuno mejora el rendimiento escolar", A3, 2017.
 - "Comer juntos en familia es más importante que nunca", Aprendemos juntos, 2018.

www.institutaltpenedes.cat



**Institut
Alt
Penedès**