



Esmorzar




Activitat física



Dieta saludable

La importància de l'esmorzar

+1 Agregar tots els dies

 Energia **tot el dia**
 Rendir a l'**escola**
 Control del **pes**

Salut

Solament 1 de cada quatre nens en edat escolar esmorza correctament.

Un bon esmorzar és imprescindible perquè els nens rendeixin a l'escola. És necessari llevar-se abans per dedicar uns 15 minuts al desdijuni i acostumar-se a anar al lliit una mica abans.



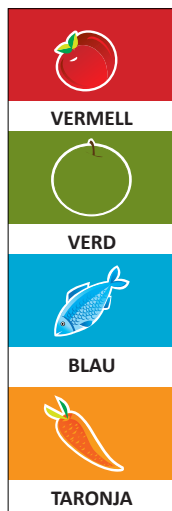
M'apunto

IMPORTANT

- ♥ L'esmorzar ha d'aportar **el 25 % de l'energia de tot el dia**.
- ♥ Esmorzar ajuda al **control del pes**.
- ♥ Un **bon desdijuni** ha de contenir:
 - un lacteri (llet, iogurt, formatge)
 - cereals o pa
 - proteïnes
 - i fruita.

Per als nens a qui els costi menjar al matí, una bona opció és reforçar la llet amb cereals, nous, cacau, prendre iogurts amb cereals i fruits secs o amb una fruita pelada i tallada.

I A L'ESCOLA AMB ENERGIA. RENDIREM MÉS I ENS SENTIREM MILLOR



DIETA VARIADA

molts aliments i
de tots els colors



MENJAR REGULARMENT



menjar cada
3 o 4 h

INTERVALS CURTS ENTRE MENJARS