

## SOPARS RECOMANATS—SETEMBRE

Per equilibrar el menú del migdia podeu sopar...

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	Verdura/ou+arròs/logur	Patata/Peix+verdura/Fruita	Pasta/Au+verdura/logur	Verdura/Carn+patata/Fruita
Pasta/Au+verdura/logur	Verdura /Peix+patata/ Fruita	Arròs/Carn+verdura/Fruita	Llegum/Peix+verdura/logurt	Verdura/Ou+patata/Fruita
Verdura/carn+patata/logur	Llegum/Ou+verdura/Fruita	Pasta/Au+verdura/Fruita	Verdura/Ou+patata/logur	Arròs/Peix+verdura/Fruita
Pasta /Au+verdura/Fruita	Verdura /Peix +patata/Fruita	Llegum/ Carn +verdura/logurt	Verdura /Au+patata/Fruita	

## CONSELL DIETÈTIC — LA IMPORTÀNCIA DE L'ESMORZAR

Durant la nit el nostre cos utilitza i esgota les reserves acumulades per mantenir les constants vitals sense necessitat de consumir aliments durant les 7-8 h nocturnes. Al matí, des del moment en què ens llevem, l'organisme necessita energia per poder realitzar les activitats diàries i és per això que hem d'alimentar-lo degudament desde bon matí.

En edat de creixement aquest fet és encara més important per assegurar-los un bon rendiment escolar i bona capacitat de concentració.

El cervell humà s'alimenta de glucosa que l'organisme extreu dels aliments que consumeix. Durant la jornada escolar els alumnes han de mantenir una capacitat de concentració de manera constant i evitar una disminució del rendiment i de la capacitat d'aprenentatge. Han de ser capaços de concentrar-se, memoritzar i resoldre els problemes que se'ls planteja.

Totes aquestes activitats requereixen una bona alimentació per tal que el cervell funcioni correctament.

Diferents estudis científics han posat de manifest que els alumnes que arriben a l'escola sense haver esmorzat presenten decaïment, mal humor, falta de concentració i disminució de les capacitats intel·lectuals.

L'esmorzar equilibrat es compon de tres grups d'aliments bàsics: LÀCTICS-CEREALS-FRUITA. Aquesta combinació garanteix un aport òptim de nutrients per passar les primeres hores del dia correctament. A mig matí és convenient reforçar aquest àpat amb una nova presa que ajuda als infants a arribar a l'hora de dinar sense problemes.

Les pressions de la vida diària ens empenyen a oblidar la importància d'aquest àpat, molts cops incorrecte o inexistent. Hauríem de ser capaços de fer un petit esforç i valorar els beneficis d'un bon esmorzar dedicant-li el temps que requereix.

## Exemples d'esmorzars saludables a casa i a l'escola

<b>Casa:</b> Llet/cereals/suc de fruita— <b>Escola:</b> Entrepà de formatge	<b>Casa:</b> Batut de iogurt/fruita/galetes— <b>Escola:</b> Entrepà de pernil dolç
<b>Casa:</b> Llet/coca casolana/macedònia— <b>Escola:</b> Entrepà de tonyina	<b>Casa:</b> Pà amb mermelada/llet— <b>Escola:</b> Iogurt begut/fruita
<b>Casa:</b> Torrada/mermelada/llet— <b>Escola:</b> Entrepà vegetal (enciam, tonyina, formatge)	<b>Casa:</b> Iogurt/cereals/troços de fruita— <b>Escola:</b> Entrepà de pernil salat
<b>Casa:</b> Batut de iogurt/ fruita/cereals— <b>Escola:</b> Entrepà de formatge	<b>Casa:</b> Llet/coca casolana/macedònia— <b>Escola:</b> Entrepà de tonyina
<b>Casa:</b> Pà amb mermelada/llet— <b>Escola:</b> Iogurt begut/fruita	<b>Casa:</b> Torrada/mató/mel/nous— <b>Escola:</b> Entrepà de pernil dolç

Mònica Cristina Rión  
Diplomada en Nutrició i Dietètica  
Membre de l'AEDN n°: CAT 611