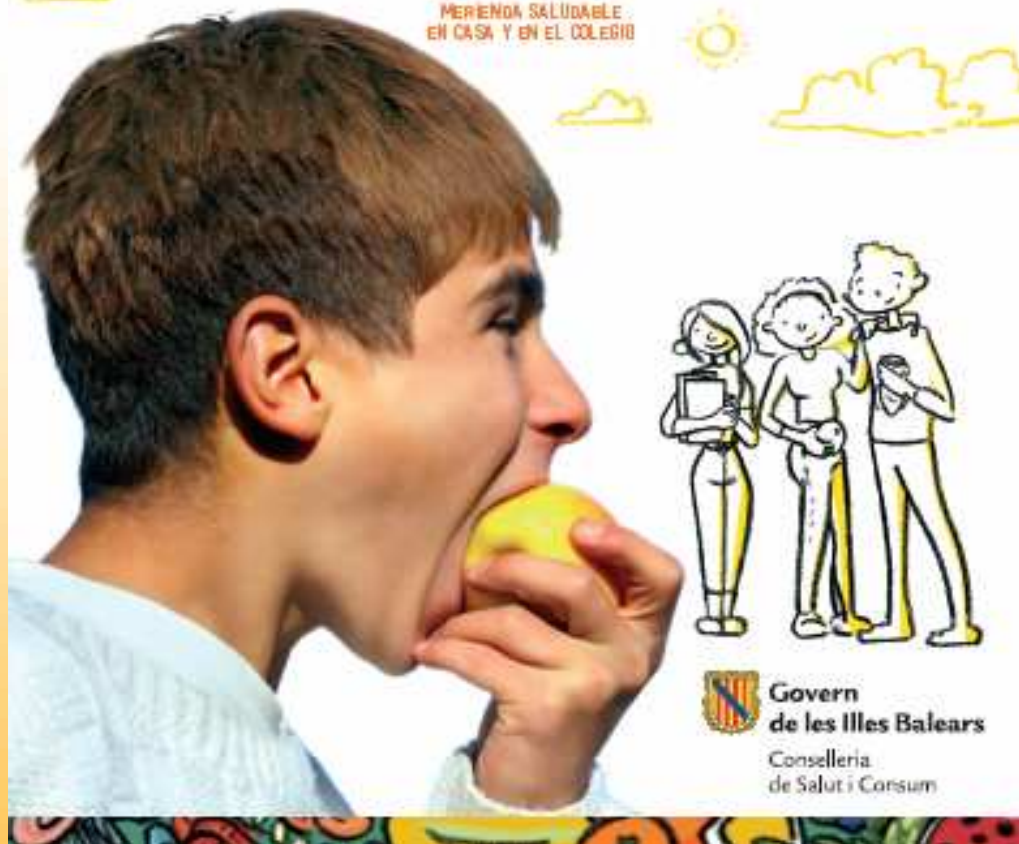


BERENAR SALUDABLE

a casa i a l'Escola

MERIENDA SALUDABLE
EN CASA Y EN EL COLEGIO



Govern
de les Illes Balears
Conselleria
de Salut i Consum



Govern
de les Illes Balears
Conselleria
de Salut i Consum

la salut
EN TOT

Berenar cada dia abans d'anar a l'escola/institut ajuda a:

- Créixer, estar fort i tenir un bon estat físic
- Mantenir-se en un pes adequat
- Sentir-se més content
- Afavorir les relacions amb la família
- Millora el rendiment intel·lectual

Una alimentació saludable comença amb un berenar adequat



Berenar del matí a casa

- Una de les menjades mes importants
- 15-20% de l'aportació calòrica diària
- Variat, ha d'incloure:



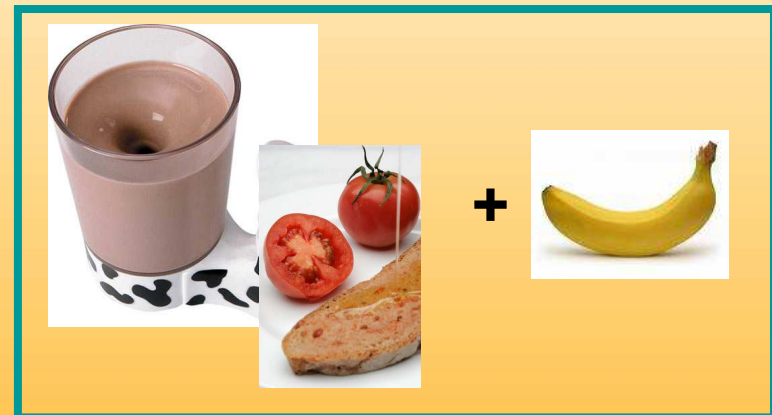
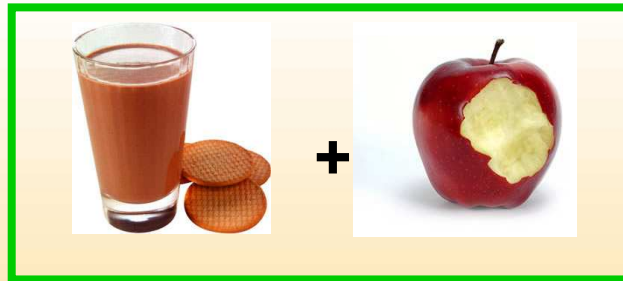
Lactis:
Llet o yogur + **Fruita o suc de**
fruita natural + **Pa o cereals**
en floc

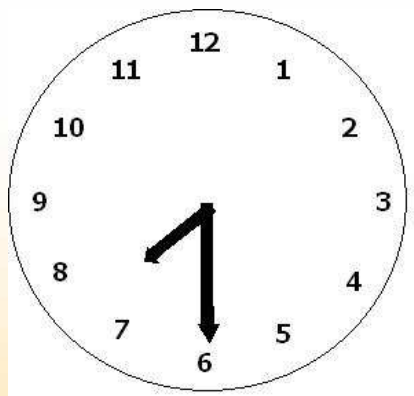


Que podem berenar a abans d'anar a l'escola /institut?

***Cada dia de la setmana una cosa diferent,
posa-hi imaginació!***







Dedica al berenar de 15-20 minuts



Berena amb companyia



Berena sense distraccions (TV, videojocs,..)



Berenar del matí a l'escola

- Complementa el berenar del matí a casa
- NO ha de llevar la gana de dinar
- Representa un 10-15% de l'aportació calòrica diària

Entrepà i/o fruita
Aigua



Que podem berenar a l'escola/institut?

***Cada dia de la setmana una cosa diferent,
posa-hi imaginació!***



Cada vegada un entrepà diferent



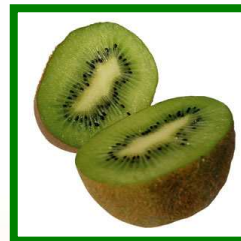
Segur que pots imaginar altres Alternatives.....



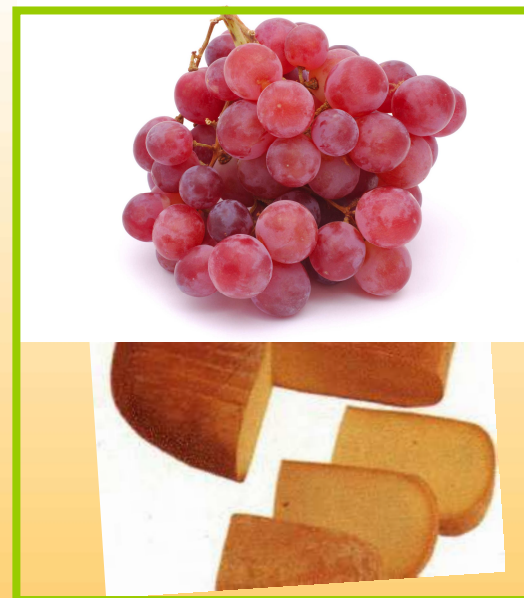
Cada vegada una fruita diferent



Poma amb nous



Un grapat de cireres



fruita amb formatge



Fruites seques variats



Plàtan amb ametlles



I per beure.....





Duu el berenar dins una carmanyola
Emprea embolcalls i envasos reutilitzables o reciclables
per dur el berenar a l'escola

CUIDEM EL MEDI AMBIENT!



Si tens algun problema de salut, consulta amb la teva família i amb el teu equip de salut per adaptar aquestes recomanacions



Sobrepès / obesitat



Diabetis



Celiaquia

Al·lèrgies i intoleràncies aliments p.e.



