

# BERENAR SALUDABLE A CASA I A L'ESCOLA



G CONSELLERIA  
O SALUT I CONSUM  
I DIRECCIÓ GENERAL  
B SALUT PÚBLICA  
/ I PARTICIPACIÓ

MERIENDA SALUDABLE  
EN CASA Y EN EL COLEGIO



UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE  
COMENÇA AMB UN BERENAR ADEQUAT

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EMPIEZA CON UN DESAYUNO ADECUADO

## BERENAR DEL MATÍ A CASA

El berenar del matí és una de les menjades més importants del dia, ja que aporta els nutrients que l'organisme necessita per començar el dia amb un rendiment físic i intel·lectual òptim. Ha de ser el 15-20% de l'aportació calòrica diària. Ha de ser variat, com la resta de menjades del dia i ha d'incloure almenys:



LLET O IOGURT  
LECHE O YOGUR



FRUITA TALLADA O EN SUC NATURAL  
FRUTA CORTADA O EN ZUMO NATURAL



PA O CEREALS SENSE SUCRE  
PAN O CEREALES SIN AZÚCAR

### ALGUNES IDEES

- Un tassó de llet + suc de taronja natural + 2 torrades (millor si són integrals) amb alvocat i pernil dolç.
- Un tassó de llet + una pera + cereals sense sucre (millor si són integrals).
- Un iogurt + un plàtan + una llesca de pa moreno amb oli d'oliva i tomàtiga.
- Un tassó de llet + una poma + 2 torrades amb formatge fresc.

Es important dedicar uns **15-20 minuts** al berenar, assegut a la taula, **en companyia** i mastegant a poc a poc i **sense distraccions**.

## DESAYUNO EN CASA

El desayuno es una de las comidas más importantes del día ya que aporta los nutrientes que el organismo necesita para empezar el día con un rendimiento físico e intelectual óptimo. Ha de ser el 15-20% de la aportación calórica diaria. Debe ser variado, como el resto de comidas del día y debe incluir al menos:

### ALGUNAS IDEAS

- Un vaso de leche + zumo de naranja natural + 2 tostadas (mejor si son integrales) con aguacate y jamón york.
- Un vaso de leche + una pera + cereales sin azúcar (mejor si son integrales).
- Un yogur + un plátano + una rebanada de pan moreno con aceite de oliva y tomate.
- Un vaso de leche + una manzana + 2 tostadas con queso fresco.

Es importante dedicar unos **15-20 minutos** al desayuno, sentado a la mesa, **en compañía** y masticando despacio y **sin distracciones**.

## BERENAR DEL MATÍ A L'ESCOLA

Complementa el berenar del matí a casa. No ha de llevar les ganes de dinar.

Representa el 10-15% de l'aportació calòrica diària.

Què s'ha de berenar a l'escola:

Entrepans, fruits secs sense sal (preferentment naturals) i/o fruita. I per beure, aigua!

### ALGUNS EXEMPLES

- Entrepà de pa integral amb formatge.
- Plàtan amb ametlles sense sal.
- Pa moreno amb oli d'oliva, tomàtiga i pernil salat o dolç.
- Nous amb formatge i poma.
- Clementines o maduixes.
- Hummus o guacamole i bastonets de pastanaga.

## MERIENDA EN EL COLEGIO

Complementa el desayuno en casa. No debe quitar el apetito.

Representa el 10-15% de la aportación calórica diaria.

Qué hay que merendar en el colegio:

Bocadillos, frutos secos sin sal (preferiblemente naturales) y/o fruta. Y para beber, agua!

### ALGUNOS EJEMPLOS

- Bocado de pan integral con queso.
- Plátano con almendras sin sal.
- Pan moreno con aceite de oliva, tomate y jamón serrano o York.
- Nueces con queso y manzana.
- Clementinas o fresas.
- Hummus o guacamole y palitos de zanahoria.



## BERENAR DEL MATÍ A L'ESCOLA

Complementa el berenar del matí a casa. No ha de llevar les ganes de dinar.

Representa el 10-15% de l'aportació calòrica diària.

Què s'ha de berenar a l'escola:

Entrepans, fruits secs sense sal (preferentment naturals) i/o fruita. I per beure, aigua!

### ALGUNS EXEMPLES

- Entrepà de pa integral amb formatge.
- Plàtan amb ametlles sense sal.
- Pa moreno amb oli d'oli-va, tomàtiga i pernil salat o dolç.
- Nous amb formatge i poma.
- Clementines o maduixes.
- Hummus o guacamole i bastonets de pastanaga.

**Cada dia de la setmana una cosa diferent.**

**Posa-hi imaginació!**

Berenar cada dia és molt important a totes les edats, sobretot durant

**Cada día de la semana una cosa diferente.**

**¡Ponle imaginación!**

Merendar todos los días es muy importante en todas las edades, sobre todo en la infancia y adolescencia.

**Lleva la merienda al cole en una fiambreira** para evitar utilizar envoltorios (papel de aluminio, bolsas de plástico...)

Si tienes algún problema de salud (sobrepeso, obesidad, diabetes, celiaquía, alergia o intolerancia a algún alimento, etc.), consulta a tu equipo de pediatría y a tu familia sobre cómo adaptar estas recomendaciones.

### DESAYUNAR TODOS LOS DÍAS ANTES DE IR AL COLEGIO AYUDA A

- Crecer, estar fuerte y tener un buen estado físico.
- Mantener un peso adecuado.
- Sentirse más contento.
- Favorecer las relaciones con la familia.
- Mejorar el rendimiento intelectual.





<https://einasalut.caib.es/>



G CONSELLERIA  
O SALUT I CONSUM  
I DIRECCIÓ GENERAL  
B SALUT PÚBLICA  
/ I PARTICIPACIÓ