

Una de les claus principals per aconseguir alimentar-se de manera saludable consisteix a distribuir l'aportament energètic i de nutrients en quatre o cinc ingestes diàries: a l'hora de l'esmorzar, a mig matí, al migdia, a l'hora del berenar i a la del sopar. Es recomana que l'aportament energètic de l'esmorzar sigui entre un 20% i un 25%; el del dinar, entre

Una correcta nutrició contribueix a aconseguir un creixement i un desenvolupament adequats.

un 30% i un 35%; el del berenar, d'un 10% a un 15% i el del sopar, d'un 25%.

El berenar és molt important en nens i adolescents en plena etapa de creixement i desenvolupament. L'aparell digestiu dels nens no és prou madur, per la qual cosa no és convenient que passi massa hores sense menjar. A més, en edats infantils, el berenar és especialment important perquè aporta l'energia necessària per compensar el desgast derivat de l'activitat intensa que sol caracteritzar els nens i els adolescents.

Un berenar ideal és el que inclou aliments variats, rics en

El col·lectiu infantil i juvenil és el grup de població en el qual s'ha identificat un risc superior d'alimentació inadequada.

nutrients, com ara la llet o derivats, la fruita o els cereals. El berenar també pot ser una bona oportunitat per completar les racions diàries recomanades d'aquests nutrients.

Es recomana moderar el consum d'aliments excessivament calòrics o rics en greixos saturats i sucres refinats, com els productes de rebosteria, coses per picar, làctics molt ensucrats o refrescs. Aquests aliments poden resultar perjudicials si es prenen en excés i poden ocasionar sobrepès, obesitat i altres malalties.

Un bon berenar ha d'estar bastant allunyat del dinar, però sense que tregui la gana per al sopar. Perquè el berenar sigui apropiat, cal considerar el tipus i la ració d'aliments que inclourà, que no ha de ser excessiva per evitar l'excés de calories o anul·lar la gana per al sopar.

El berenar ha de suposar entre un 10% i un 15% de l'aportament energètic del dia.

A l'escola parlem del BERENAR



ELS BERENARS SALUDABLES A LA PRÀCTICA

Com ja hem esmentat, un berenar saludable hauria d'incloure idealment un cereal, un làctic i una fruita. D'aquesta manera ajudarem a què l'alimentació diària dels nostres nens i nenes contingui energia suficient, calci i vitamines.



Recordeu que la brioxeria no és una opció alternativa en el grup dels cereals pel seu elevat contingut en greixos saturats. De la mateixa manera ni els suc de fruites industrials ni les melmelades de fruita es poden considerar en cap cas alternativa a la fruita fresca. D'altra banda, els suc de fruita acabats d'espremer sí que poden substituir la peça de fruita.

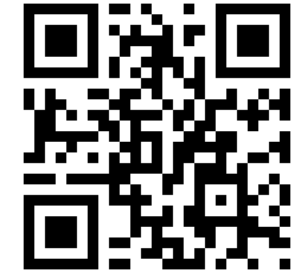
AL SORTIR DE L'ESCOLA: BERENARS PRÀCTICS

Us proposem a continuació alguns exemples de berenars saludables per prendre tot just sortir de l'escola

Llet (envàs individual)	Galetes d'arròs amb xocolata	Cireres
Iogurt	Entrepà de pernil	Pruna
Batut de llet i cacau	Barreta de cereals	Maduixes
Llet (envàs individual)	Pa amb xocolata	Mandarina
Iogurt líquid	Entrepà de formatge	Plàtan

Amb aquestes propostes, els nens i nenes poden berenar cada dia al sortir de l'escola. No hi ha excusa ja què podeu fer totes les variacions que us vagin bé, sempre que combineu un aliment de cada franja de color. Pel que fa a les fruites, us recomanem que trieu les de temporada que considereu més fàcils de prendre fora de casa. Tenint en compte que els berenars no han d'atipar excessivament als nens, és convenient ajustar la mida dels entrepans a la gana de cadascú.

Pots consultar les recomanacions per una alimentació saludable en la infància i l'adolescència a través del mòbil



Informació proporcionada per www.infermeravirtual.com

