

Completa la teva alimentació diària amb:

Esmorzar:

LACTIS

Llet, iogurt, formatge

CEREALS

Pa, galetes, cereals d'esmorzar

FRUITES

Esporàdicament en forma de suc
Riques en vitamines i minerals

A més a més: Aprofita per prendre oli d'oliva amb les teves torrades 2 vegades per setmana, mantega amb melmelada o mel altres 2 vegades per setmana.

Berenars:

LACTIS I/O FRUITES

iogurt, formatge, llet /fruita o suc

CEREALS

Pa, cereals, galetes

PA AMB

Alternar:

Embotits, Xocolata, Formatge...

Adapta el berenar a la teva activitat física de la tarda, els dies que facis esport berena més per poder tenir energia.

Sopars:

HIDRATS DE CARBONI

Fècules, cereals,

PROTEÏNES

Carns, peixos, ous, lactis, llegums

VITAMINES I MINERALS

Fruites, verdures i hortalisses

PA I AIGUA

Què sopem avui?

D CEREALS, FÈCULES o LLEGUMS
I VERDURES
N CARN
A OU
R FRUITA
L LACTI

Tria el teu menú en funció del que has menjat al migdia

HORTALISSES CRUES O VERDURES CUINADES **S**
CEREALS O FÈCULES **O**
PEIX / OU **P**
CARN MAGRA / OU **A**
PEIX O CARN **A**
LACTI O FRUITA **R**
FRUITA **R**

ALTERNATIVES EN CAS D'AL·LÈRGIA O INTOLERÀNCIA ALIMENTÀRIA

Substitueix l'aliment no tolerat per un altre del seu mateix grup.

En el cas d'al·lèrgies o intoleràncies, s'ha de procurar mantenir una correcta nutrició dins de les limitacions que l'al·lèrgia/intolerància imposi. Per això s'han de substituir aquells aliments no tolerats per altres aptes i amb característiques nutricionals similars.

GRUP 1: ALIMENTS RICS EN PROTEÏNES

Peix (blanc, blau i mariscs)
Carns (aus, porc i vedella)
Ous
Lactis (llet, iogurt, formatge)
Llegums (llenties...)

GRUP 2: ALIMENTS RICS EN HIDRATS DE CARBONI

Patates tubercles
Cereals (pastes, arrossos, pa, farines...)
Llegums (llenties, cigrons, mongetes, faves...)

GRUP 3: ALIMENTS RICS EN VITAMINES I MINERALS

Fruites
Verdures
Hortalisses
...

“Al pati aprofito per moure'm al màxim”

Després de diverses hores de classe el que ens demana el cos es moure'ns i divertir-nos. La nostra ment ha estat ocupada amb matemàtiques, literatura i potser amb algun examen. L'hora del pati ens permet canviar el xip i preparar-nos per seguir amb la màxima concentració fins al final del dia. Deixeu el mòbil i les consoles a una banda. El vostre cos i la vostra ment us ho agrairan.



SCOLAREST al seu servei

Constitució 1, pl. baixa Loc.1-2 . 08960 – Sant Just Desvern. T. 93 470 29 80

