

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

L'ESMORZAR

Què hem de menjar al matí?

A CASA :

- 1 ració de llet: tassa de llet o 2 iogurts
- 1 ració de cereals o 1 llesca de pa
- 1 fruita o 1 suc



A L' ESCOLA :

- 1 entrepà i aigua



Que hem d' evitar?

- Estar tot el matí sense menjar
- Sortir de casa sense prendre res
- Prendre només llet o suc
- Prendre pastisseria a diari en comptes d' entrepà
- No menjar res a mig matí
- Prendre begudes estimulants: cafè , cola ,..

Que passa si no esmorzem?

- El nostre nivell de glucosa baixa i això fa que:
 - Ens trobem malament inclús fins a marejar-nos
 - A l'última part del matí tenim sensació de gana i acabem menjant qualsevol cosa
 - La nostra capacitat d'atenció i el nostre rendiment intel·lectual disminueixin.

Esmorzar millora la nostra salut

- Disminueix el risc d'obesitat
- Ajuda a mantenir el pes adequat i a aprimar-nos quan ens sobra pes
- Afavoreix una vida més llarga
- Ajuda a distribuir millor els nutrients al llarg del dia i per tant a estar millor alimentats

Esmorzen els joves?

A l' estat espanyol 1 de cada 7 nois i 1 de cada 10 noies NO ESMORZEN.

I TU: perquè no ho fas?

T' aixeques molt tard, tens mandra de preparar-lo, no estàs acostumat, a casa teva no esmorza ningú...

PENSA-HI !

