



## El berenar

L'hora del berenar pot ser utilitzada per a incloure en la dieta del nin aliments com a **fruites, lactis** o **entrepans**. Hem de recordar que ha d'aportar, aproximadament, el 10-15% de les necessitats d'energia diàries.

EXEMPLES DE BERENARS				
LACTEO I/O FRUITA		CEREALS		ALTRES
logurt,llet,formatge,etc Fruita sencera o suc	+	Pa, galetes,etc	+	embotit o companatge magre ,etc
EXEMPLE PRÀCTIC DIARI				
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ logurts.Pa amb oli d'oliva i pernil</li> <li>✓ Got de llet i sàndwich d'indi.</li> <li>✓ 2 iogurts amb cereals</li> <li>✓ Suc de taronja amb galetes i formatge</li> <li>✓ Got de llet ,barreta de pa amb 2 unces de xocolata amb llet</li> </ul>				
EXEMPLE PRÀCTIC CAP DE SETMANA				
Suc de taronja .Bescuit amb nous				

Cal adaptar la quantitat d'aliments a la de l'activitat física que es vagi a realitzar durant la tarda

## El sopar...

Des de casa s'ha d'intentar promocionar el "**sopar en família**", nombrosos estudis demostren la seva relació directa amb patrons d'ingesta més saludables. No podem oblidar que el menjar és un **acte social** que afavoreix la conversa i l'adquisició a través d'ella de **coneixements nutricionals**.

A més ha de tenir-se en compte que el sopar ha de ser sempre lleuger per a contribuir al **descans posterior** i facilitar la ingesta adequada d'energia, és millor fugir de formes de cuinat calòriques i **apostar per receptes a la planxa o al forn**.

És recomanable que el menú del sopar inclogui:

- **Patates, cereals, arròs o pasta.**
- **Verdures i hortalisses.**
- **Carns, peixos o ous.**
- **Fruites**
- **Pa.**
- **Aigua.**

És important que la família complementi amb el sopar el menjar que els estudiants han rebut a través del menú per a col·legis, atenent especialment a **no repetir els aliments presos en el menjador escolar**.



<b>Aliments consumits en el dinar</b>	<b>Aliments a consumir en el sopar</b>
Cereals(arròs o pasta,fècules(patates)o llegums	Verdures cuinades verdures o hortalisses crues
Verdures	Cereals(arròs o pasta)o fècules
Carn	Peix u ou
Peix	Carn magra u ou
Ou	Peix o carn
Fruita	Lacti o fruita
Lacti	Fruita

**Recorda que els menús servits en la llar han de ser complementaris del menú per a col·legis amb l'objectiu d'aconseguir al final de la setmana l'equilibri considerat com a ideal en la dieta**