



Millorem els esmorzars i berenars dels infants

La majoria de guies alimentàries coincideixen en la conveniència de **repartir les ingestes** dels infants al llarg del dia, per exemple, en unes cinc o sis, per tal d'evitar que no transcorri gaire temps entre àpats.

El repartiment d'aliments al llarg del dia és important per garantir una aportació energètica i nutricional adequada. Per això, en general, se sol recomanar que els **infants més grans realitzin ingestes cada 3 o 4 hores**, mentre que els **més petits han de menjar més sovint** (cada 2 o 3 hores). De totes maneres, aquestes **indicacions són generals**, perquè cal tenir present que la millor manera de cobrir les necessitats energètiques d'un infant és **respectar la seva sensació de gana** i sacietat. Per això no s'ha de restringir l'accés a

aliments saludables, i tampoc no s'ha d'obligar a menjar si no es té gana.

Tenint en compte això, al nostre entorn és habitual que es distribueixin els àpats en **3 de principals** (esmorzar, dinar i sopar) i **2 refrigeris** (mig matí i berenar). No obstant això, **hi ha múltiples possibilitats** en funció dels gustos personals, la sensació de gana, l'estil de vida, la pràctica d'activitat física en diferents hores del dia, els horaris familiars, etc.

És important potenciar els **àpats en família** amb una **actitud respectuosa i amorosa** cap als infants, per fer de l'estona del menjar un moment **relaxat, agradable i d'interrelació i comunicació** familiar.

**Compartir l'esmorzar, encara que sigui poca estona,
és una bona manera de començar el dia.**



L'esmorzar

L'esmorzar és **un àpat important**, com també ho són el dinar, el sopar i els refrigeris que es prenguin entre hores. A vegades no es dona importància a aquest primer àpat, ja sigui per desconeixement o a vegades per manca de temps.

Un dels beneficis principals que s'atribueixen a aquesta primera ingesta és el fet que **contribueix a la distribució adequada de l'energia** al llarg de la jornada i **ajuda a assolir els requeriments nutricionals**.

És recomanable **esmorzar a primera hora**, ja que es ve d'un llarg període de dejú i se sol tenir gana. Si no es té gana en llevar-se, es pot **revisar l'hora en què se sopa i el contingut d'aquest àpat**, ja que a vegades se sopa massa tard i es mengen grans quantitats i/o aliments molt calòrics.



També és aconsellable **llevar-se amb prou temps** (i, per tant, anar a dormir aviat), i dedicar-se una estona a tasques que activin l'organisme per, així, agafar gana (fer el llit, preparar la motxilla, parar la taula per esmorzar...).

Si tot i així **no es té gana**, es pot fer la ingesta més copiosa a mig matí. Sigui com sigui, la majoria de vegades, l'esmorzar se sol repartir en **dues ingestes**.



Si bé no hi ha uns aliments determinats típics i recomanats específicament per a l'esmorzar, en la nostra cultura alimentària s'hi inclouen, habitualment:

- **Farinacis integrals:** pa integral, torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat...
- **Lactis:** llet, iogurt natural (sense sucres afegits).
- **Fruita fresca de temporada.**

També en poden formar part altres tipus d'aliments com, per exemple, la **fruita seca** (nous, ametlles, avellanes, etc.) i **dessecada** (panses, orellanes, prunes seques...), els **aliments proteics** (ous, formatge, hummus...), aliments grassos (preferentment **oli d'oliva verge extra**, i també alvocat, crema d'ametlles i altres fruites seques...), etc.

Alguns aliments habituals en els esmorzars, com el sucre, la mel, la melmelada, la xocolata, el cacau en pols, la mantega, la margarina, el suc de fruita, els batuts de llet i xocolata, els batuts de llet i suc de fruita, la brioixeria, les galetes, els cereals d'esmorzar, les begudes d'arròs i civada i els embotits i altres carns processades, si es consumeixen, ha de ser **de tant en tant**.





Exemples d'esmorzars

PRIMERA HORA

Llet i torrades amb oli d'oliva verge extra

MIG MATÍ

Mandarines i un grapat de fruita seca



PRIMERA HORA

Bol de iogurt amb daus de poma i musli

MIG MATÍ

Entrepà de truita



PRIMERA HORA

Llet amb flocs de blat de moro

MIG MATÍ

Un plàtan i un grapat de fruita seca



PRIMERA HORA

Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli

MIG MATÍ

Pa amb xocolata



PRIMERA HORA

Pa amb tomàquet i formatge tendre

MIG MATÍ

Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques...)



PRIMERA HORA

Iogurt natural amb arròs inflat

MIG MATÍ

Daus de meló i un got de llet

La millor beguda per acompanyar l'esmorzar és l'aigua

(els suc i altres begudes ensucrades, com menys, millor).

El berenar

Més o menys a mitja tarda, entre el dinar i el sopar, es pot aprofitar per fer un **petit àpat** que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. L'hora de berenar i la quantitat d'aliments consumits pot ser molt **variable**, i depèn, sobretot, de l'hora en què s'ha dinat i de la prevista per sopar, així com de

l'activitat física que es faci al llarg de la tarda.

Per berenar es poden oferir molts tipus d'aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la **fruita fresca**, la **fruita seca**, els **farinacis integrals** i els **lactis**. També és aconsellable la presència d'**aigua** en el berenar.



Exemples de berenars

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruites seques crues o torrades (nous, ametlles, avellanes...).
- Pa amb xocolata, entrepà de formatge, entrepà de truita, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruites fresques amb iogurt.

La millor beguda per acompanyar el berenar és l'aigua
(els suc i altres begudes ensucrades, com menys, millor).