



L'educació del paladar dels més joves, en bones mans.

LA TORNADA A L'ESCOLA

Amb l'arribada de setembre tornen les matinades, les classes, les activitats extraescolars, els deures, les pesades motxilles... això significa el retorn a la normalitat després d'uns mesos de llibertat horària i més permissivitat de l'habitual en temes alimentaris.

Les sortides a la piscina o la platja de l'estiu han fet que canviessin els hàbits alimentaris. La tornada a l'escola significa tornar a establir les bases d'una dieta sana i equilibrada. Per això, a la volta de vacances cal procurar realitzar una entrada a la rutina de forma progressiva, respectar el 5 àpats diaris (desdejuni, esmorzar, dinar, berenar i sopar), tornar a una alimentació rica en verdures, fruita i llegums i no oblidem que l'aigua ha de ser la nostra beguda preferida.

Roca González S.L. Al teu servei a:
Carrer Cobalt, nº 185
08907, L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 936565969
rocagonzalez@rocagonzalez.com

www.rocagonzalez.com

Complementa la teva alimentació de cada dia amb:

Esmorzar / Berenar

Làctics

Llet, iogurt, mató, formatge, quefir

Cereals

Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament, brioixeria casolana

Fruita fresca i/o hortalisses

Tot tipus de fruita; ocasionalment en forma de suc fresc
Tot tipus d'hortalisses i els seus derivats; com per exemple, patés vegetals

Fruits secs

Tot tipus de fruits secs al natural o torrats i sense sal, i els seus derivats; com per exemple, tahina

Sopar

Preparar el sopar en funció que hagi menjat al migdia:

SI HAS DINAT	POTS SOPAR
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o verdures cuites
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ous
Peix	Carn magra o ous
Ous	Peix o carn magra
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Recordeu que una alimentació saludable inclou 5 racions entre fruita i verdura

Es recomanable menjar una ració al dia de verdura crua

I en el cas d'al·lèrgies o intoleràncies, què hem de fer?
En aquests casos, hem de mantenir una bona alimentació substituint els aliments no permesos per altres que si hi estiguin dintre de la mateixa família d'aliments.

