

## Complementa la teva alimentació de cada dia amb:

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

### ¿PER QUÈ ESCOLLIR CEREALS INTEGRALS?



Aquest curs 2018-2019 hem engegat una prova pilot en la que els dijous servim pa integral d'acompanyament dels nostres menús enlloc de pa blanc. El resultat fins al moment és molt satisfactori, però per quina raó hem fet aquest canvi?

Els cereals integrals, tant en la seva forma sencera o mòlts en forma de farina, mantenen totes les parts de la llavor (el segó, el germen i l'endosperma). Això fa que siguin millors fonts de fibra i d'altres nutrients importants, com les vitamines del grup B, el ferro, el folat, el seleni, el potassi i el magnesi. Els cereals integrals els podem trobar com a grans sencers o be com a farina de grans sencers. Durant el procés de refinat, s'elimina el segó i el germen i només es conserva l'endosperma. Com a conseqüència es perden moltes vitamines, minerals i fibra en el procés, cosa que no passa amb l'integral.

#### 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.