

## Esmorzars i berenars saludables

---

Benvolgudes famílies,

Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns **esmorzars i berenars saludables**.

**És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.**

Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.

**Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:**

### **Repartir bé els àpats al llarg del dia:**

Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.

### **L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:**

Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.

### **Tenir cura de la varietat**

Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.

