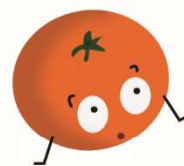


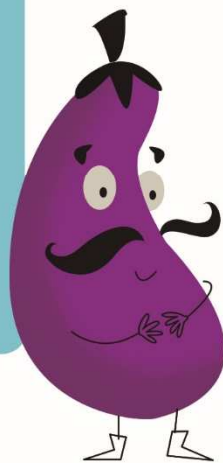


## TORNADA A L'ESCOLA



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.

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, tornar a una alimentació rica en verdures, fruita i llegums i no oblidem que l'aigua ha de ser la nostra beguda preferida.



Complementa la teva alimentació cada dia amb:

## Esmorzar / Berenar



**Làctics:** Llet, iogurt, mató, formatge, quefir.

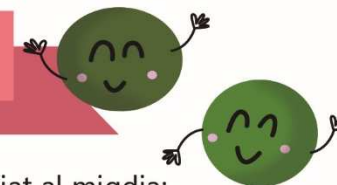
**Cereals:** Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.

**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. És recomanable menjar una ració al dia de verdura crua.

### 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 estiguin dins la mateixa família.