

Recomanacions alimentàries

Campus 2018



Recomanacions generals

Hem de tenir en compte que els nens es passaran gran part del dia realitzant exercici físic. Això significa que constantment estaran gastant energia .

És important que tota aquesta **energia que gasten la reposin menjant aliments que els ajudin a recuperar-se** i poder seguir jugant i corrent el dia següent sense sentir-se cansats ni /o pesats sinó plens d'energia.

També serà imprescindible **oferir-los aigua constantment** perquè vagin recuperant els líquids perduts durant el dia.

COM HO ACONSEGUIREM?

ESMORZARS

Es important que els acostumem a esmorzar tranquils i amb temps. Per això el millor és que esmorzem amb ells.

Aquest esmorzar ha de ser ric en vitamines i energia ja que en les següents hores la necessitaran.

Què poden esmorzar?

Opcions:

Got de llet o beguda vegetal
+
Torrades de pa amb formatge
o pernil dolç o gall d'indi
+
Peça de fruita tallada o una
macedònia.

logurt
+
Cereals (baixos en sucres)
+
Fruits secs crus
+
Fruita o suc de fruita natural

Batut energètic:
Llet o beguda vegetal
+
Cereals (baixos en sucres)
+
Fruits secs crus
+
Maduixes o un plàtan

*Si estan acostumats a prendre galetes, s'hauria d'intentar fer un esmorzar ple d'energia i com a "postres" una o dues galetes. **S'haurien d'evitar els esmorzars basats en galetes i/o cereals ensucrats.***

BERENARS

Sortiran del campus amb gana ja que portaran tot el dia gastant energia. Per això és important que el berenar sigui fort i ric en nutrients.

Imprescindible acompanyar el berenar amb una ampolla d'aigua fresca.

Què poden berenar?

Opcions:

Entrepà o torrades amb pernil o formatge
+
1 peça de fruita

Got de llet, beguda vegetal o iogurt
+
Cereals i fruits secs crus

S'hauria d'evitar prendre galetes o brioixos o pastes dolces, ja que només ens aportaran greixos saturats, tot el contrari al que el cos necessita.

SOPARS

A l'hora de sopar, el cos tornarà a necessitar energia per acabar de **recuperar tot el que ha gastat durant el dia i preparar-se pel dia següent.**

Per això, al sopar s'haurien d'incloure els següents 3 grups d'aliments (sempre adaptant les quantitats a les necessitats de cada nen i respectant la seva gana):

Vegetals: verdura, puré de verdura, amanida, hortalisses crues com tomàquet, pastanaga o cogombre, verdures saltejades, etc.

No cal que sigui un plat gran, però sí és necessària una petita ració per aportar vitamines, minerals i fibra. I si al nen no li agrada, sempre es poden fer saltejats d'arròs o pasta o amanides de patata o arròs i afegir hortalisses o verdures en trossets petits.

Proteïnes: Carn, peix, ou o proteïna vegetal com el tofu.

Hidrats de carboni: Serà bo que al sopar afegim una ració (o almenys petita ració) de patata, arròs o pasta (si pot ser integral, molt millor).

Podem afegir una peça de fruita o un iogurt de postres. Important beure aigua abans, durant i/o després de sopar.

Es recomana sopar aviat perquè els doni temps a fer la digestió