

## El berenar

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar.

Així doncs, per berenar es poden oferir diferents tipus d'aliments; els més recomanables són els cereals i derivats, els làctics i/o la fruita. També és aconsellable el consum d'aliments líquids (suc de fruita, llet, aigua...).

## El sopar

En el sopar hi han de ser presents els mateixos grups bàsics d'aliments que en el dinar:

- ◆ Farinacis: pasta, arròs, patates i llegums
- ◆ Verdures i hortalisses
- ◆ Aliments proteics: carn, aus, peix i ous
- ◆ Fruita i/o làctics
- ◆ Aliments greixosos (preferentment oli d'oliva)
- ◆ Aigua



Tot i això, en el sopar l'aportació energètica haurà de ser inferior a la del dinar, amb preparacions culinàries de més fàcil digestió com per exemple: ebullició, vapor, planxa...

A més del repartiment d'energia, la varietat ha de ser present en l'alimentació diària sobretot per evitar la monotonia i per fomentar l'educació alimentària.

La presència dels diferents grups bàsics d'aliments, ben distribuïts al llarg del dia permetrà mantenir una alimentació equilibrada, completa i satisfactòria.