

# LA IMPORTÀNCIA DE L'ESMORZAR

Objectiu impossible, això és el que pensa la majoria de la població sobre fer un bon esmorzar. Ens fa mandra, no hi ha temps i no hi ha gana. Si gairebé ens costa posar-nos correctament els pantalons, com prepararem un esmorzar complet i saludable?

- L'esmorzar és el primer àpat del dia, un dels més importants ja que serveix per trencar el dejú després de gairebé 10 hores sense menjar.
- Els estils de vida marcats per les presses provoquen que dediquem poc temps a l'esmorzar i això fa que no disposem de l'energia suficient per a enfrontar-nos a una jornada laboral i/o escolar. Fer un bon esmorzar contribueix tan al rendiment físic com intel·lectual.

Quins aliments ha d'incloure l'esmorzar?

- Per a que sigui saludable i complet ha d'incloure almenys un aliment dels següents grups d'aliments:

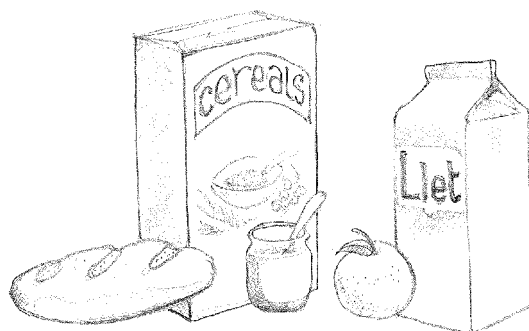
## Grup dels làctics

(llet, iogurt, formatge...)

## Grup dels cereals

(pa, cereals d'esmorzar, galetes...)

**Fruita** (sencera o en suc)



S'hi pot incloure algun aliment addicional com per exemple, fruita seca, mel, melmelada, oli d'oliva...

Alguns exemples...

- Llet amb galetes i un suc de taronja natural
- Llet amb cacau i cereals d'esmorzar amb un pera
- Un iogurt natural amb una torrada amb melmelada i una poma
- Pa amb tomàquet i formatge i maduixes
- Llet amb pa torrat i mandarines
- Un iogurt natural amb cereals d'esmorzar i un suc de fruita
- Un batut de iogurt amb bastonets de pa i cireres