

Com vols
que comenci
el teu dia?



L'esmorzar
és la clau!



Benvinguts al món de l'alimentació saludable.

Una bona alimentació és essencial per al teu desenvolupament. Alimentar-se bé vol dir sentir-se amb energia, vitalitat i alegria, és a dir, gaudir d'una bona salut.

Aquesta és una col·lecció de tres quaderns per aprendre a gaudir d'una alimentació saludable de forma divertida:

- "Com vols que sigui el teu dia? L'esmorzar és la clau".

Per a Cicle Inicial de Primària

- "Energia que entra, energia que surt".

Per a Cicle Mitjà de Primària

- "Un gran salt per al teu cos. Menja bé, et sentiràs bé".

Per a Cicle Superior de Primària

En aquest quadern, el primer de la col·lecció, t'animem a conèixer com és un bon esmorzar.

Com vols que comenci el teu dia?

L'Arnau sembla que comenci el dia del revés. Tot i haver dormit, se sent cansat!

La Marta, en canvi, comença el dia a punt per a menjar-se el món.



- Com t'ho fas per tenir tanta energia de bon matí?

- Molt fàcil! Quan em llevo faig un bon esmorzar.

- Buff! A mi, pel matí, em costa despertar-me i no tinc temps d'esmorzar.

- Doncs prova de llevar-te una mica més aviat. Ja veuràs quin esmorzar podràs fer! Començaràs el dia amb les bateries ben carregades!

Sabies que...

Qualsevol combinació d'aliments saludables és bona per començar el dia!

Una bona idea és que l'esmorzar contingui:
un lactic, un farinaci i una fruita.

Els lactis fan que els ossos
i les dents siguin més forts.



Els farinacis donen energia.

La fruita aporta fibra,
vitamines i minerals.



Les galetes, les magdalenes, els croissants, els sucus
envasats... porten greixos no saludables i molt sucre.

Els embotits i la mantega són
aliments amb greixos que no
són bons per al cos.



Popar aliments saludables i anar a dormir aviat és clau per llevar-te
amb més ganes d'esmorzar!

Com és un bon esmorzar?

Pots combinar aquests tres grups d'aliments.



Farinacis:

pa integral, torrat o no,
cereals sense sucre afegit...



Lactis:

llet, iogurt sense
ensucrar, formatge...



Fruita fresca sencera o a trossos.

També pots incloure-hi:



Ou: en truita, dur,
ferrat, passat per aigua,
remenat...



Fruita dessecada:
panses, orellanes,
figues...



Embotits magres:
pernil salat o cuit,
pit de gall d'indi cuit,
llom embotit...



Fruita seca sencera
o en crema d'untar
sense sucre afegit.

O altres opcions com: olivada, tomàquet a rodanxes, tonyina, hummus, sardines en llauna...



Croissants, magdalenes,
galletes, cereals ensucrats...



Jucs de fruita
envasats



Embotits grassos:
llonganissa,
mortadella, xoriç,
sobrassada...



Mantega o margarina

Molt de tant en tant, i en poca quantitat.

T'arui, què esmorzo?

Classifica els següents aliments segons si són o no una bona opció per esmorzar cada dia.



Yogurt de sabors o ensucrat



Magdalena



Pa de motlle

Bona opció
per esmorzar



Pa amb melmelada



Macedònia



Pocs de blat de moro



Pa integral

Només de
tant en tant



Magrana



Ou ferrat



Llet amb cacau ensucrat



Galetes



Formatge fresc

A la caça d'un esmorzar saludable

L'esmorzar et dona l'energia que el teu cos necessita per començar el dia. Troba alguns dels aliments que formen part d'un bon esmorzar, i prepara't per a menjar-te el món!



Fruita



Fruita seca



Musli



Mato



Torrada



Llet

a f f l o u r f e m
t o r r a d a r p u
r s u m l o n u s s
m a t o g u r i s l
r t t b s e p t g i
s a a j k e r a u l
h t e i l l e t d s
o p d s v i m a e p
f r u i t a s e c a
a j i p o s h f a q

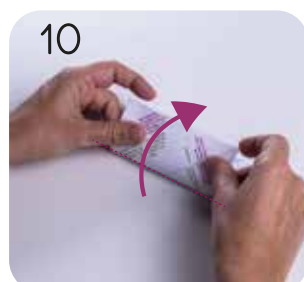
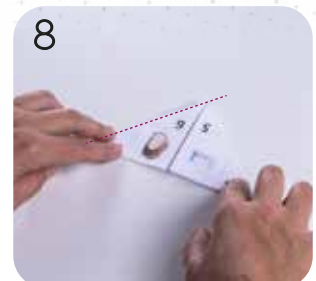
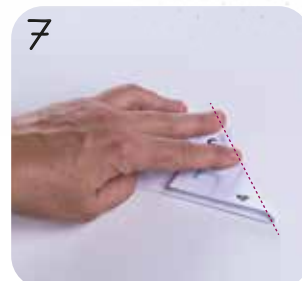
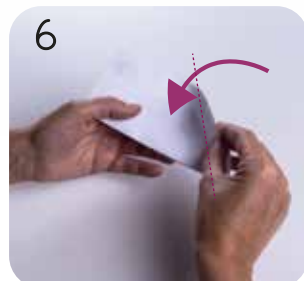
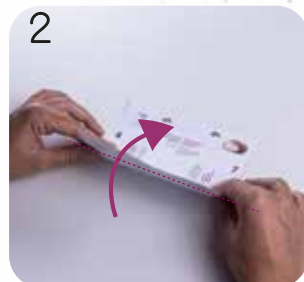
Què en sabeu, de l'esmorzar?





Instruccions del joc

Imprimeix la pàgina següent i segueix
les instruccions per muntar el joc.

Et proposem un
joc molt divertit.
Juguem al "Pabater".
Digues un número
i encerta.

Instruccions de muntatge



	<p>3</p> <p>Puc esmorzar macarrons?</p>	<p>4</p> <p>Un suc de taronja natural és una bona opció?</p>	
<p>2</p> <p>Què s'hauria de menjar més sovint: un entrepà de formatge o un de mortadel·la?</p>	<p>I tant que sí! La pasta és un farinaci i és un aliment saludable.</p> <p>Un entrepà de formatge, perquè la mortadel·la és un embotit gras.</p>	<p>És millor la taronja a trossos.</p> <p>I tant! És molt bona per a la salut i està deliciosa.</p>	<p>5</p> <p>De fruita seca en puc menjar cada dia?</p>
<p>1</p> <p>Cal esmorzar encara que no es tingui gana?</p>	<p>No! És millor esperar a tenir gana i escollir aliments saludables.</p> <p>Millor canviar les galetes per un entrepà o uns cereals sense ensucrar.</p>	<p>És clar! O també un ou ferrat, passat per aigua, remenat o dur.</p> <p>No. Es poden menjar molt de tant en tant.</p>	<p>6</p> <p>Puc esmorzar una truita?</p>
	<p>8</p> <p>La llet amb galetes és una bona opció?</p>	<p>7</p> <p>Es bo menjar croissants sovint?</p>	

Entrem a la cuina: Preparem una recepta

Galetes de civada i plàtan



Necessitaràs:

Bol, batedor elèctric,
safata per a forn, paper vegetal,
forquilla, cullera gran
i cullera de postres.

Ingredients per a 4 persones:

- 100 ml de llet
- 200 g de farina de civada
- 2 plàtans madurs
- 2 ous
- 1 cullerada de postres de llevat en pols
- Ratlladura de 1/2 llimona

Elaboració amb l'ajut d'una persona adulta:

- Preescalfa el forn a 180°C, a dalt i a baix.
- En un bol, aixafa-hi els plàtans amb l'ajuda d'una forquilla.
- Tot seguit, afegeix-hi la llet, els ous, el llevat i la ratlladura de llimona i barreja-ho amb l'ajuda del batedor elèctric.
- Tira-hi la farina de civada a poc a poc i remena amb la cullera gran fins a aconseguir una massa amb consistència.
- Posa el paper vegetal a sobre de la safata del forn i col·loca-hi la massa a cullerades, prou separades entre elles perquè en créixer no s'engamcin.
- Posa la safata al forn durant 35 minuts a 180°C.
- Passat aquest temps ja pots gaudir d'unes galetes boníssimes, ideals per fer un bon esmorzar.

Solució de l'activitat

"I avui, què esmorzo?"

Pàgina 6

Bona opció
per esmorzar



Macedònia



Pa integral



Ou ferrat



Pocs de blat de moro



Magrana



Formatge fresc



Iogurt de sabors o ensucrat



Pa de motlle



Galetes



Magdalena



Pa amb melmelada



Llet amb cacau ensucrat

Solució de l'activitat "A la caça d'un esmorzar saludable!"

Pàgina 7

a f f l a u r f e m
t o r r a d a r p u
r s u m l o n u s s
m a t o g u r i s l
r t t b s e p t g i
s a a j k e r a w l
h t e i l l e t d s
o p d s v i m a e p
f r u i t a s e c a
a j i p o s h f a q

Coordinació tècnica i continguts:
Àrea de Comerç, Consum i Salut Pública

Disseny:
La Guerrilla Comunicació

Maquetació:
Júlia Ribas Riu

Fotografies:
© Ryzhkov Photography / Shutterstock.com
© photocrew1/ Shutterstock.com
© New Africa/ Shutterstock.com
© meaofoto/ Shutterstock.com
© Mediamix photo/ Shutterstock.com
© Gaak/ Shutterstock.com
© Wahyu Ramdani/ Shutterstock.com
© vitals/ Shutterstock.com
© Yta23/ Shutterstock.com
© gowithstock/ Shutterstock.com
© Nataly Studio/ Shutterstock.com
© George3973/ Shutterstock.com
© iprachenko/ Shutterstock.com
© SOMMAI/ Shutterstock.com
© paulista/ Shutterstock.com

Edició i producció:
Subdirecció d'Imatge Corporativa
i Promoció Institucional

Febrer de 2024

© Diputació de Barcelona

DL: B 4125-2024



**Diputació
Barcelona**

Àrea de Comerç, Consum
i Salut Pública

Servei de Salut Pública
Passeig de la Vall d'Hebron, 171
Recinte Mundet - Edifici Serradell Trabal 2a planta
08035 Barcelona
Tel. 934 022 468
www.diba.cat/salutpublica