

ESMORZAR SALUDABLE

Dins del projecte Tandem-Nutrició que hem dut a terme a 3r d'ESO, hem treballat el tema de l'esmorzar saludable.

Des de la **Diputació de Barcelona** van venir a fer-nos un taller on vam aprendre sobre la importància d'aquest àpat.



Vam descobrir que:

- Cal que ens aportï el 25% de les calories diàries.
- Cal que aportï nutrients de 4 grups d'aliments: dels cereals, dels làctics, de les proteïnes i de les fruites .
- Si no esmorzem correctament ho arrossegarem al llarg tot el dia tenint símptomes tant poc agradables com: la sensació de gana que durarà tot el dia i ens farà picar constantment i el cansament i falta de concentració acompanyat d'estat de nerviosisme.



Vam practicar l'esmorzar saludable preparant un de molt apetitós:

- Batut de llet, plàtan i maduixes (sense sucres afegits). Saborosíssim!
- Entrepà de pernil dolç o tonyina amb tomàquet i rajolí d'oli.

Gema Roldan