



Esmorzars i berenars. Els bàsics

#SOMRIUS

Els aliments que hauríem d'escollir per menjar entre hores, els podem utilitzar per fer entrepans, torrades o preparacions varies ben bones, però el millor, és que sense preparar res són una fantàstica opció per un esmorzar o un berenar:

- **Fruita:** Pomes, peres, prunes, paraguaians, raïm, albercocs, nectarines... Només cal rentar-les bé i... a mossegades!! Altres són fàcils de pelar com els plàtans, les mandamines o les figues. I si no ens fa res portar-la ja trossejada: melons, síndries, préssecs... O un kiwi obert per la meitat i a cullerades!
- **Fruits secs:** Nous, ametlles, avellanes, cacauets, anacards, festucs... Els podem comprar pelats, naturals o torrats, i els cacauets i festucs, que amés són més econòmics, es poden comprar amb closca i tot, ja que són fàcils de pelar. Si els nens són molt petits, no s'aconsella oferir-los sencers pel risc d'ennuegament. Pels menors de 3 anys millor trossejats, picats o en crema sense sucres ni greixos afegits.
- **Fruita dessecada:** Panses, figues seques, prunes, dàtils i orellanes. També és una bona opció, però hem de tenir en compte que com han perdut l'aigua la concentració de sucres és elevada, no hem d'abusar-ne i es important la higiene posterior de les dents. Si estem fora de casa és millor que acabem la ingesta amb una fruita.
- **Pa:** Bastonets de pa, torrades o directament pa, són opcions molt més recomanables que les galetes o qualsevol peça de brioixeria o rebosteria. El pa, sol o servint de base d'entrepans o torrades, preferentment integral, és un bon recurs per berenar.
- **Productes làctics no ensucrats:** iogurt natural, kefir, leben, quallada, llet sencera o semidesnatada, o formatge. En aquest cas cal revisar les etiquetes per assegurar-nos que son productes sense sucre afegit, com passa sovint en els iogurts "de fruites" o de sabors. El formatge pot ser bona opció però cal no abusar-ne.
- **Vegetals o llegums:** tomàquets trossejats o cherry, bastonets de pastanaga, de cogombre, de carbassó, de pebrot... olives, alvocat, etc. O preparacions bàsiques com: hummus de cigrons, de llenties, de remolatxa, de pèsols, de carbassa...

