

## ALMORZO SAUDABLE

### ¿Por que é importante almorzar?

#### ¿Por que é importante almorzar?

- O almorzo é a comida máis importante do día.
- Cando te ergues pola mañá hai 10-12 horas que non comes e o teu corpo necesita alimentos e enerxía para estar en boa forma e preparado para toda a actividade que te espera: xogar, concentrarte na clase e estudar.

#### ¿Que pasa se non almorzamos?

- Custarache máis atender ao profesor e facer as tarefas.
- Aprenderás menos e con máis esforzo.
- Sentiraste fatigado e estarás menos activo.
- Sentirás máis apetito a media mañá e comerás máis (lambetadas, bolos que teñen máis graxa e azucre, refrescos...) O teu peso e a graxa corporal tamén aumentará.
- Pode que non tomes o ferro e o calcio suficientes para os teus ósos e para ti.

#### ¿Que pasa se almorzamos?

- Aprenderás máis rápido e mellor. Concentraraste máis.
- Estarás máis activo. Estarás disposto a xogar e a ter máis actividade física.
- Comerás mellor e de forma máis saudable.
- Axudarache a manter o teu peso e a túa graxa corporal.
- Permitirache manter un bo crecemento e desenvolvemento.

Pola mañá, non saias da casa co estómago baleiro. ¡¡Ponte en forma cun bo almorzo!!

#### ¿Ten algo que ver o almorzo coa actividade física?

Si, porque se realizas algún tipo de actividade física sen tomar o almorzo podes sentirte fatigado e cansado. Recorda que o teu corpo necesita enerxía para se poder mover.

## ¿En que consiste un bo almorzo?

### Para almorzar correctamente:

- 🕒 Déitate cedo para durmir as horas que necesitas
- 🕒 Levántate con tempo para disfrutar desta comida. Toma o teu tempo, polo menos 15 minutos.
- 🕒 Almorza sentado, á mesa, en familia e mellor sen TV nin consola.
- 🕒 Toma todos os días polo menos un alimento de cada un dos seguintes grupos:
  - 🕒 **Lácteos:** 1 vaso de leite ou un anaco de queixo ou un iogur.
    - Se elixes queixo, procura que sexa fresco ou baixo en graxa.
    - Podes tomar leite quente no inverno e un bo vaso de leite frío no verán. Podes poñerlle cacao ou cereais, pero non tomes bebidas excitantes como o café.
    - pediatra indicavos os teus pais e a ti se debes tomar o leite e o iogur enteiros, semidescremedos ou descremados
  - 🕒 **Cereais:** tes moitos alimentos para elixir, pero ímosche dar algúns consellos:
    - Intenta tomar pan de panadaría, a ser posible integral. O pan do día anterior está moi bo se o quentas. O pan de molde adoita conter máis graxa, por iso evita tomalo todos os días.
    - Toma con frecuencia cereais integrais. Teñen efectos moi beneficiosos para ti.
    - Algúns alimentos envasados como os bolos e a pastelería industrial debes consumilos con moderación. Elixes os baixos en azucre, graxas e sal.
  - 🕒 **Froitas:**
    - Toma unha peza enteira de froita fresca, para aproveitar mellor as súas calidades e a súa fibra.
    - Recorda que a froita de temporada está moito máis rica.
    - Cando queiras, podes engadir un zume natural.

### **Incorpora novos alimentos e novas receitas.**

Outros alimentos tamén poden formar parte do almorzo como:

- Froitos secos como as noces, figos...
- Mel
- Algúns alimentos proteicos como o xamón ou o fiambre de pavo.
- Pan con aceite de oliva e tomate, queixo fresco e zume de vexetais.

### **Almorzos para cando vas mal de tempo.**

Algúns nenos saltan o almorzo porque se deitan tarde, se erguen tarde e teñen pouco tempo. Se tes pouco tempo, o teu almorzo non será o mais adecuado. Pero algúns consellos poden axudarte:

Deixa preparado o que vas a tomar. A mesa posta do día anterior axudarte a aforrar tempo.

Toma un vaso de leite e leva para o camiño unha froita e cereais que sexan fáciles de tomar.

Proba queixo con froitos secos ou iogur con anacos de froita fresca, noces e pan.

### **¿Por que se aconsella tomar algo a media mañá?**

É aconsellable comer regularmente e non pasar moitas horas entre comidas. Podemos tomar algo lixeiro, como unha peza de froita fresca un iogur ou un lácteo líquido; un bocadillo pequeno e para beber, auga.