



INICIEM EL CURS FENT BERENARS SALUDABLES

Per berenar podem oferir aliments molt variats, però sempre donant prioritat:
Fruita fresca, làctics, farinacis integrals i fruits secs

Exemples de berenars:

- 1.- Una peça de fruita de temporada + 1 grapat de fruits secs (natural o torrats)
- 2.-Entrepà de pe integral o Torrades amb formatge, hummus o altres patés vegetals, ou, tonyina o pernil del qualitat.
- 3.-Flocs de blat de moro, civada, muesli, arròs inflat (sense sucres afegits) amb iogurt natural , llet de vaca o vegetal.
- 4.-Batut amb llet, fruita fresca i fruits secs
- 5.- Pa integral amb un tros de xocolata o un pa de pessic casolà (elaborat amb farines integrals, oli d'oliva verge i poc sucre)

Altres consells:

-**L'AIGUA** és la millor beguda per acompanyar els berenars.

-Utilitzar **MATERIALS D'EMBALATGE REUTILITZABLES** (portaentrepans de roba, carmanyoles, bosses de roba, cantimplores, etc.)

*Els aliments processats (brioxeria, galetes...), encara que siguin ecològics, els suc i les begudes ensucrades, **com menys millor!!!***