

Durant l'etapa escolar és important que els nens i nenes facin quatre o cinc ingestes moderades al dia, i el berenar és una d'elles, coincidint habitualment amb la sortida de l'escola, aportant-nos l'energia i nutrients que necessitem per continuar amb les activitats extraescolars i ajudant-nos arribar sense una gana extrema a l'hora de sopar.

Ara bé, hi ha berenars i berenars... , ja que molt sovint, ni són saludables (productes ultra processats, ensucrats, refinats...) , ni son sostenibles (envasats en format monodosi que és comercialitzen amb llaunes, gots amb tapa, motlles i bosses de plàstic comportant grans quantitats de residus).

De fet, el grups d'aliments que pot formar part d'un berenar pot ser molt divers i variat, però el que és més important és fer una bona tria i oferir la ració adequada a les necessitats de cadascú (segons la sensació de gana, l' activitat física...).

Entre els aliments que més hauríem de prioritzar, són la fruita fresca, els farinacis, els làctics (tot i que també hi podem afegir fruits secs i llavors, fruita dessecada, hortalisses com el tomàquet, bastonets de pastanaga..., aliments proteics com hummus, ou, pernil ibèric... i greixos saludables tipus advocat, crema d'ametlles...)

La **fruita** millor si és sencera, cal evitar els sucres tant natural com comercials. Un suc no és equiparable a menjar-se una peça de fruita sencera, ja que el suc no conté la polpa, és a dir, la fibra i encara que no porti sucres afegits, els propis sucres que conté, és converteixen en sucres lliures, dels quals millor no abusar-ne. Si costa menjar-la sencera, podem oferir-la en diferents formats, ja sigui tallada, en macedònia i en batut casolà , que tot i no ser tan saciant com quan la masteguem, almenys conserva tota la fibra. I no ens oblidem, d'escollir la de temporada i si és pot, de proximitat.

Els **làctics**, millor en la seva versió sencera i natural, sense sucres afegits. Podem oferir els làctics en moltes variants, des de llet, iogurts, quallades, quefir o formatge, ja siguin de vaca, d'ovella o de cabra. Si el sabor no agrada o no ve de gust menjar-s'ho sol, es pot barrejar en un bol amb fruita, fruits secs, xips de xocolata negra o preparar un batut amb fruita. És important no afegir ni sucres ni edulcorants, per acostumar el paladar al sabor real i natural dels aliments i no normalitzar un llindar del dolçor massa alt.

Els **cereals** sempre millor si són integrals, ja sigui en forma de pa, flocs de civada, arròs inflat, musli,... i sense sucres afegits!

I en quan als entrepans, si però amb pa de veritat (fets amb massa mare i farines integrals). I el farciment, evitar embotits de baixa qualitat, patés comercials, cremes de xocolata.

Les galetes, coques i pans de pessic, si però no del súper. Millor elaborats de forma casolana utilitzant farines integrals, greixos saludables com l'oli d'oliva verge i amb poc o gens de sucre (podem endolcir amb fruita com dàtils o plàtans madurs).

Altres recomanacions:

- L'aigua és la millor beguda per acompanyar el berenar.
- És important utilitzar materials d'embalatge reutilitzables (porta entrepans de roba, carmanyoles, bosses de roba, cantimplors, etc.) i evitar els d'un sol ús (bosses de plàstic, paper d'alumini, ampolles no reutilitzables, brics, etc.).

Per ajudar-te i passar de la teoria a la pràctica, *aquest nou curs 23-24 com a novetat, cada mes trobaràs a la nostra pàgina web, 5 idees diferents de berenars saludables, que podràs anar recopilant i tenir varies opcions per anar combinant!*