

## Un bon desdejuni



El desdejuni és una de les menjades importants del dia.

És tan important que alguns estudis conclouen que **un desdejuni inadequat pot estar relacionat amb diversos problemes de salut presents i**

**futurs, i amb el baix rendiment escolar.**

Altres estudis ens alerten també que entre un 10-15% de joves no desdejunen, o ho fan de manera insuficient, xifra que arriba al 30-35% quan són adolescents!

**I tu, ja desdejunes bé? Esbrina-ho en este article.**

Un dels motius pels quals és important desdejunar bé és el temps que portem sense menjar res des de la nit anterior.

El més habitual és dormir entre 8 i 10 hores, període en el qual la ment i el cos descansa, però només d'algunes funcions. Mentre dormim, l'organisme continua utilitzant energia per a regenerar cèl·lules i teixits o produir defenses, entre moltes altres funcions.

Per tant, després de 10 hores, no creus que necessites carregar les bateries?

**L'aportació d'energia a l'organisme, juntament amb altres nutrients, la fem menjant 5 vegades al dia.**

○ I les dos primeres són el desdejuni i l'esmorzar, que sumats haurien d'aportar al voltant del 25% d'energia.

## **I com és un desdejuni complet?**

**Comencem pel desdejuni a casa. Els especialistes recomanen lactis, fruita i cereals.**

Et deus preguntar: en què s'han basat per a decidir-ho? Doncs ací en tens una possible explicació.

**Lactis:** Contenen calci procedent de la llet. Un mineral que el nostre cos necessita per a mantindre l'estructura òssia forta i sana. Diversitat d'aliments d'origen animal i vegetal ens aporten este mineral. Entre ells, i amb diferència, la llet i els derivats lactis.

**Durant l'etapa de creixement, entre 2 i 3 racions de llet i lactis al dia és suficient. La resta del calci l'obtenim amb una alimentació variada.**

○ Una ració de lactis són un got de llet, un tall de formatge o dos iogurts, per exemple.

**Fruita:** Ens aporta, sobretot, vitamines i fibra. **Llevat de les dietes especials, 3 peces de fruita al dia és la quantitat adequada perquè el nostre organisme funcione bé.**

○ Una per a desdejunar o esmorzar i les altres dos com a postres al dinar i al sopar.

**Cereals:** El seu nutrient principal són els hidrats de carboni, la principal font d'energia de l'organisme. A més, en condicions normals, el cervell obté l'energia que necessita només per mitjà dels hidrats de carboni.

**En totes les menjades principals, els cereals hi han d'estar presents, ja siga en forma de pa, de pasta, d'arròs o de cereals del desdejuni, per exemple.**

○ I si són integrals, millor, ja que aporten més diversitat de nutrients que els que s'elaboren amb farines refinades.

I perquè el desdejuni complet siga saludable, ha de ser variat durant la setmana. Limitar-se sempre als mateixos aliments és molt avorrit. Atrevix-te a tastar coses noves!

## **I l'esmorzar a escola?**

Depenent de l'hora en què faces el descans, pots prendre un poc de fruita seca, una peça de fruita si no n'has pres a casa o un entrepà.

**El que importa en este cas és triar bé la quantitat i els aliments que prengues. Necessites reposar energia fins a l'hora de dinar.**

Ah! I deixa per als dies especials els productes coneguts com de pica-pica: llepolies, creïlles fregides, begudes ensucrades, brioixeria industrial..., ja que aporten nutrients que el teu organisme necessita en molt poques quantitats o pràcticament gens.

Recorda que recarregar les piles prenent un bon desdejuni i esmorzar a casa i l'escola, a més d'ajudar-te a créixer amb salut, també t'ajuda a estar més atent i concentrat a classe.