

Berenars saludables per a nens

05/12/2023

El berenar també ocupa un paper fonamental en l'alimentació dels nens i nenes, no permetis que el poc temps et faci oferir aliments poc saludables. Aquí tens idees fàcils, divertides i nutritives per complir amb un berenar saludable.

Què és un berenar saludable?

Per preparar un berenar saludable, has de tenir en compte que durant la infància es produeix el desenvolupament físic i psicomotor més significatiu. Per tant, és important seleccionar aliments nutritius i equilibrats per garantir l'energia i els nutrients necessaris.

Els cuquets, patates fregides, brioixeria industrial o refrescos són els aliments que s'haurien d'evitar en els berenars, ja que són alts en sucres afegits i greixos saturats.

Què incloure

Els grups d'aliments que es poden incloure en el berenar són fruites senceres, fruita seca, lactis, confitats, pa integral o grans sencers. Recorda que la fruita és millor menjar-la sencera que espumada o líquida, per a no rebutjar la fibra ni carregar el berenar de sucre!

5 snacks saludables per a nens

Aquí tens 5 exemples de berenar saludable perquè puguis tenir una idea de combinacions saludables i equilibrades.

Plàtan i cacauets

El plàtan és una fruita molt versàtil, fàcil de transportar i de pelar, barat i saludable, a més que es pot menjar durant tot l'any. Aquesta fruita destaca pel potassi, però també aporta hidrats de carboni, fibra, vitamina B6 i inulina.

Si ho acompanyes d'uns cacauets sencers o crema de cacauet, estaràs afegint al berenar proteïna, greix, fòsfor, magnesi i zinc.



Pernil dolç, bastonets i una fruita

El pernil dolç o pernil cuit és un embotit elaborat amb carn de cama de porc que aporta molta proteïna al berenar. Com té gairebé nuls hidrats de carboni, pots afegir-li uns bastonets en oli d'oliva, bastonets integrals, integrals amb sèsam o sense gluten per equilibrar.

Pots agregar una fruita fresca com raïm, poma o pera per donar-li l'aportació de fibra al berenar.

Ametlles i quefir

El quefir, sobretot el bevable, és una opció molt més saludable que altres versions de iogurts bevibles o de sabors, perquè no conté sucre, sinó que està elaborat amb llevats i bacteris fermentats sense sucres ni edulcorants. Aquest format bevable és molt més còmode de transportar i consumir.

A Caprabo podràs trobar quefir i [ametlles crues Eroski BIO](https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/23486673-ametlla-crua-eroski-bio-bossa-100-g/) [<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/23486673-ametlla-crua-eroski-bio-bossa-100-g/>], procedents de l'agricultura ecològica, com a opció saludable d'acompanyament. Aquesta combinació és molt nutritiva per al berenar, perquè aporta probiòtics, proteïnes, greixos saludables, calci, magnesi, vitamina E i B.

Fruites en broquetes de colors

Berenar només fruita tampoc és mala opció perquè és un aliment saciant, lleuger i nutritiu, però cal tenir en compte que algunes peces de fruita a penes tenen contingut calòric, depenent de l'esport o de les necessitats calòriques de cada nen necessitaran combinar-les amb altres fruites.

Les combinacions són infinites i pots jugar a favor dels gustos dels nens. Per exemple, pots combinar una rodanxa de mandarina amb kiwi, plàtan i raïm vermell; plàtan amb maduixa o taronja, kiwi, pinya i raïm verd.

Fruits vermells amb iogurt

Una altra alternativa perquè els nens mengin fruita fresca de temporada és agregar la fruita trossegada que més li agradi en un iogurt baix en greix.

El iogurt pot ser un bon aliat en la salut, perquè aporta proteïnes, hidrats de carboni, greixos saludables, vitamines A, D, E, B2, B12, calci i fòsfor.

Perquè el berenar no sigui avorrit, la clau és anar variant la combinació, tenint sempre en compte els aliments, amb la finalitat d'assegurar un berenar saludable i equilibrat.



ALIMENTS SALUDABLES I NO SALUDABLES PER A NENS [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00011.xml>]

Aprèn quins són els aliments d'ús diari, setmanal o ocasional per millorar l'alimentació dels més petits.