

I.E.S.



Departamento de Biología

O Almorzo

- Por que é a comida máis importante do día?
- Pode un mal almorzo influír no rendemento escolar?
- Como debe ser un almorzo saudable?



Por que é a comida máis importante do día?

Permite repoñer as reservas consumidas durante o sono nocturno (período diario de xaxún máis prolongado) e obter a enerxía e nutrientes necesarios para comezar o día. É durante a mañá cando os nenos/as e adolescentes desenvolven a súa maior actividade física e intelectual.

Pode un mal almorzo influír no rendemento escolar?






Claro que si. Diversos estudos demostran que non almorzar adecuadamente diminúe a capacidade de concentración e o rendemento escolar. A súa capacidade de atención e a memoria a curto prazo (visual e auditiva) son as funcións que con maior frecuencia se ven afectadas no xaxún. Os nenos/as e adolescentes que non almorzan rexistran menor velocidade de resposta nas probas psicométricas e cometen maior número de erros. Estas diferencias acentúanse cando concorren situacións de

nutrición ou aprendizaxe xa previamente precarios.

Como debe ser un almuerzo saludable?

¡Dez minutos bastan!

Dez minutos é un tempo suficiente para un almuerzo equilibrado que facilite a enerxía necesaria para afrontar-lo día. Nel debe incluírse, polo menos, un alimento de cada un destes tres grupos:

	LÁCTEOS	leite, iogur, queixo, etc	- Calcio - Proteínas	FORMADORES
	CEREAIS	pan, cereais, galletas, bolos caseiros.	- Carbohidratos	ENERXÉTICOS
	FROITAS	Froita fresca e o seu zume natural	- Vitaminas - Minerais - Fibra	REGULADORES

- **O leite e os derivados lácteos (queixo, iogures,...)** aportan, entre outros nutrientes, calcio, imprescindible para a saúde dos ósos e un crecemento san.
- **O pan** é un alimento moi cardiosaudable e un dos principais compoñentes da dieta mediterránea. Proporciona gran cantidade de enerxía polo seu alto contido en hidratos de carbono.
- **Os cereais,** aparte de vitaminas, minerais e enerxía

Para ter éxito
nos estudos,
comeza por
tomar un
bo
almuerzo
tódolos días



proporcionan unha gran cantidade de fibra (sobre todo se son integrais), que facilita a función intestinal.

- **A froita** é imprescindible no almorzo. Pode tomarse enteira, en macedonia, zume ou batido ou mesturarse con iogur ou mel e é a principal fonte de vitaminas.
- **O azucre e o mel** non só serven para edulcorar, senón que tamén son un importante arsenal de enerxía.

Ademais podes incluír :

- **O aceite de oliva virxe** é a xoia da dieta mediterránea e moi recomendable pola súa riqueza en ácido oleico que favorece o aumento de colesterol-HDL ou “bo” e reduce o colesterol-LDL ou “malo”.

Combinando estes elementos con **imaxinación** pódense conseguir almorzos sans sen que a súa preparación requira moito tempo.

http://www.kandoo.es/static/kandoo/site/common/games/creciendo/index.html?juego=desayuno_magico&lang=es

