



El desdejuni complet

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.

Hora de carregar bateries

I tu, desdejunes bé?

Nom _____

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. Arevix-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.

Treball individual

El desdejuni complet Comprensió lectora.

Distribució de l'energia durant el dia. Autoavaluació

1 

Tenint en compte el que has llegit en l'article anterior, "El desdejuni complet", indica verdader o fals en les afirmacions següents.

	VERDADER	FALS
Abans d'eixir de casa de matí, necessites carregar les bateries amb un bon desdejuni.		
Segons els experts, un desdejuni complet es compon de lacti, fruita i cereal.		
Els lactis i la llet ens aporten calci per a mantindre una estructura òssia forta i sana.		
Una fruita en el desdejuni ens aporta fibra i vitamines per a regular l'organisme de bon matí.		
Els hidrats de carboni, com els dels cereals, en condicions normals són l'única font d'energia per al cervell.		
Perquè el desdejuni complet també siga saludable, ha de ser sempre igual.		
Fruita seca, un entrepà o una peça de fruita són una opció per a l'esmorzar a escola.		
Prendre un bon desdejuni i esmorzar a casa i a l'escola ajuda a estar més atents i concentrats a classe.		

2

Autoavaluació Cada quant recarregues les piles?

El nostre cos necessita energia durant tot el dia i l'obté per mitjà d'una dieta saludable:

- Entre el 50-60%, per mitjà d'aliments rics en hidrats de carboni: cereals i els seus derivats, llegums, fruita...
- El 20-30%, per mitjà d'aliments rics en greixos: oli d'oliva, fruita seca i llavors són els que hem de prioritzar.
- El 10-20%, per mitjà d'aliments rics en proteïnes: car, ous, peix i marisc.

Aportació d'energia	Menjada del dia
15 - 20%	Desdejuni a casa
5 - 10%	Esmorzar a escola
30%	Dinar
15%	Berenar
30%	Sopar

I quina quantitat d'energia hauríem d'aportar en cada menjada?

Les necessitats d'energia de cada persona es calculen en funció del sexe, l'activitat física i l'edat.

En les 5 menjades que fem durant el dia, el cos obté l'energia que necessita per a afrontar, entre moltes altres coses, les següents hores d'activitat física i intel·lectual.

I l'energia que el nostre cos no acaba utilitzant s'acumula en l'organisme en forma de greix corporal.

Parar-se uns minuts i analitzar com fem les coses ens ajuda a reconèixer si hem de millorar els hàbits. La manera d'alimentar-nos no és una excepció. Analitzar què mengem i quan ho fem ens ajuda a entendre si el nostre cos rep els nutrients que necessita realment per a créixer amb salut.

Moltes vegades, saltar-se el desdejuni a casa és per falta de temps per culpa d'alçar-se tard. I, també en molts casos, portar aliments de pica-pica per a esmorzar a escola és perquè ens ha fet peresa preparar un entrepà, un poc de fruita seca o una peça de fruita abans d'eixir de casa o la nit anterior.

Hora de carregar bateries

I tu, desdejunes bé?

Nom _____

Avalua en este quadre com recarregues les piles.

Creus que el teu cos té l'energia que necessita durant tot el dia? Esbrina-ho omplint les dades del quadre següent. Has d'indicar el tipus i la quantitat d'aliments que sols prendre en cada menjada; per exemple: un got de llet, dos torrades, un plat de macarrons, un plat de peix, una peça de fruita...

A quina hora t'alces de matí? _____ A quina hora ixes de casa de matí? _____

A quina hora?				
Desdejunes a casa	Esmorzes a l'escola	Dines	Berenes	Sopes

I què sols prendre?				
Per a desdejunar a casa	Per a esmorzar a l'escola	Per a dinar	Per a berenar	Per a sopar

Creus que el desdejuni a casa + l'esmorzar a l'escola representa, més o menys, sobre un 20-25% del que prens durant tot el dia? Sí o No _____

Tens alguna proposta per a poder millorar el teu desdejuni o esmorzar a casa i a l'escola?

Treball en equip

Un desdejuni complet i saludable per a cada dia de la setmana. Recerca.

Dejunadors vs. desdejunadors. Debat

1

Un desdejuni complet i saludable per a cada dia de la setmana. Recerca.

Perquè l'alimentació siga saludable ha de ser variada i equilibrada. Este criteri es pot aplicar en qualsevol menjada del dia. De la mateixa manera que per a dinar no prens sempre els mateixos aliments, en el desdejuni i l'esmorzar és important variar. Tots els dies cereals i entrepà d'embotit... és molt avorrit!

Vos proposem que treballeu en equip, investigant quins aliments podeu prendre per a desdejunar i esmorzar.

Després haureu d'organitzar un calendari de desdejunis i esmorzars per a tota una setmana de dilluns a diumenge, tenint en compte el que heu après en les activitats individuals.

Al final, cada equip presenta a la resta el seu calendari de desdejunis i esmorzars i el pot pujar al blog del centre escolar per a promoure els desdejunis i esmorzars complets i saludables en totes les aules

2

Dejunadors vs. desdejunadors. Debat

A partir de l'autoavaluació que han fet els alumnes sobre com recarreguen les piles, pots organitzar l'aula en dos grups. Un, amb els alumnes que fan un desdejuni més o menys complet abans d'eixir de casa, i un altre amb els alumnes que no prenen res o molt poc abans d'eixir de casa.

Tots dos grups fan una posada en comú sobre com és el seu desdejuni a casa i desenvolupen un argument a partir de les qüestions següents:

GRUP SÍ QUE DESDEJUNA	GRUP DESDEJUNA POC O GENS
1 Què solen prendre	1 Per quina raó prenen poc o res per a desdejunar
2 Per quina raó desdejunen i quin seria el seu desdejuni ideal	2 Què pensen que haurien de canviar en la seua rutina per a poder prendre un desdejuni complet
3 Pensen que la seua opció és saludable? Per què?	3 Pensen que la seua opció és saludable? Per què?

Una vegada arreplegada tota la informació, es genera un debat on el docent és el moderador i cada equip ha de defensar la seua posició, argumentant-la a partir dels seus coneixements sobre alimentació saludable.