



El dia comença amb un bon esmorzar

Pensem que el nostre cos inicia la seva activitat al matí en el moment que obrim els ulls. Però ell ja porta un bon estona preparant-se per a la vida escolar, intel·lectual, laboral o esportiva. Abans d'obrir els ulls el nostre cervell ha posat en marxa mecanismes hormonals per preparar el nostre cos, i abans, durant la nit, aquest cos ha estat treballant recuperant-se del treball del dia anterior i formant els teixits que estan en creixement i desenvolupant-se. Quan ens aixequem hem gastat part del nostre dipòsit de combustible per començar el dia. Per la qual cosa una bona manera d'iniciar-lo és passar per la gasolinera per preparar-se. Cal esmorzar. L'esmorzar és el primer aliment del dia amb el qual s'interromp el dejuni que s'ha mantingut durant 8 o 10 hores de descans nocturn.

Moltes persones creuen que un suc, o un got de llet és suficient abans d'anar-se'n a treballar, fins i tot molts nens i altres no tan joves surten de casa sense esmorzar. A Europa més de set milions de nens ho fan així, i converteixen en normal alguna cosa que és només corrent i en realitat és anormal. Però un esmorzar ha d'aportar, almenys el 20% de les calories que s'ingeriran durant tot el dia.

Un esmorzar correcte ens permet aportar l'energia adequada per a les primeres hores del demà i adequa i harmonitza l'aportació d'aliments de tot el dia. Per tant millora l'estat nutricional del petit ésser humà que està desenvolupant-se. Els que no esmorzen, està comprovat que mengen malament també durant la resta del dia, prenen més greixos i menys fibra, vitamines i minerals. A més, els que habitualment no esmorzen posen en marxa mecanismes de defensa davant aquest fet que consisteixen en modificar la càrrega hormonal a primera hora del matí per preservar la despesa calòrica que és deficient durant un bon estona de la mateixa. És a dir, el seu rendiment disminueix, tant el físic com l'intel·lectual. Aquest és un fet comprovat amb estudis científics que demostren que el rendiment escolar i físic és millor en aquelles persones que esmorzen i sobretot en les ho fan correctament.

Què s'ha d'esmorzar:



En ocasions se'ns indica que no s'esmorza perquè no entra res a primera hora del matí. Això és habitual en els nens de 6 a 8 anys, on els aliments sòlids vénen de gust poc però accepten millor els de consistència líquida. A partir d'aquesta edat és un problema d'aprenentatge, o d'aixecar-se una mica abans, o fer un esmorzar apropiat als gustos necessitats. Hi ha persones que no toleren bé la llet, però si accepten altres lactis com el iogurt, el quark, o el formatge fresc. Els diferents models de cereals, mueslis, galetes, torrades i pans, acompanyats de mermelades, mel, o derivats carnis poc grassos com el pernil dolç, el gall dindi o el pollastre; i finalment la fruita fresca o fins i tot els suc de fruites, són els múltiples ingredients que poden confeccionar infinites combinacions que ens ajudaran a començar el dia amb energia.

A continuació indiquem alguns dels esmorzars que orientem als professionals del nostre club. Tot és un problema de quantitat i gust.

MODELS ESMORZAR

ESMORZAR I:

1 got de suc de taronja natural

1 tassa de llet

$\frac{1}{2}$ bol de cereals

(Opció d'afegir 1 cullerada de cacau, sucre o mel)

1 tros de pa de baguet

2 talls de gall dindi

(Opció de tomàquet cru ratllat, oli d'oliva verge extra i sal per a l'entrepà)

ESMORZAR II:

1 kiwi

1 iogurt

1 bol de cereals

2 talls de pa de motllo

2 talls de formatge semi

1 tall de pernil dolç

(Opció de tomàquet cru ratllat, oli d'oliva verge extra i sal per a l'entrepà)

ESMORZAR III:

1 plàtan

1 iogurt



1 bol de cereals (*opció de barrejar el plàtan trossejat amb els cereals i el iogurt*)

$\frac{1}{2}$ tros de pa de baguet

2 talls de pernil país

(*Opció de tomàquet cru ratllat, oli d'oliva verge extra i sal per a l'entrepà*)

ESMORZAR IV:

1 got de suc de taronja natural

1 tassa de llet

(*Opció d'afegir 1 cullerada de cacau, sucre o mel*)

$\frac{1}{2}$ bol de cereals integrals

1 tros de pa de baguet

2 talls de formatge fresc

(*Opció d'incloure en l'entrepà de formatge fresc 1 tomàquet natural trossejat a talls amb una mica d'oli d'oliva verge extra*)

ESMORZAR V:

1 taronja natural trossejada

(*Opció d'afegir 1 cullerada de sucre o mel*)

1 iogurt

1 bol de cereals

6 biscotes

2 talls de formatge semi

2 talls de pernil dolç o gall dindi

ESMORZAR VI:

1 bol de macedònia natural (*tres peces de fruita diferent trossejada*)

1 bol de muesli

1 iogurt

$\frac{1}{2}$ tros de pa de baguet

2 talls de formatge fresc

(*Opció d'afegir 1 cullerada mel o mermelada*).

Sempre es pot afegir al final unes dues, tres o quatre peces de fruits secs (Grup VI)