

El berenar

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar.

Així doncs, per berenar es poden oferir diferents tipus d'aliments; els més recomanables són els cereals i derivats, els làctics i/o la fruita. També és aconsellable el consum d'aliments líquids (suc de fruita, llet, aigua...).

El sopar

En el sopar hi han de ser presents els mateixos grups bàsics d'aliments que en el dinar:

- ◆ Farinacis: pasta, arròs, patates i llegums
- ◆ Verdures i hortalisses
- ◆ Aliments proteics: carn, aus, peix i ous
- ◆ Fruita i/o làctics
- ◆ Aliments greixosos (preferentment oli d'oliva)
- ◆ Aigua



Tot i això, en el sopar l'aportació energètica haurà de ser inferior a la del dinar, amb preparacions culinàries de més fàcil digestió com per exemple: ebullició, vapor, planxa...

A més del repartiment d'energia, la varietat ha de ser present en l'alimentació diària sobretot per evitar la monotonia i per fomentar l'educació alimentària.

La presència dels diferents grups bàsics d'aliments, ben distribuïts al llarg del dia permetrà mantenir una alimentació equilibrada, completa i satisfactòria.