

MILLOREM L'ESMORZAR DELS NOSTRES FILLS I FILLES

CON S'ESMORZA AVUI EN DIA?

Per les enquestes fetes a casa nostra i a la resta d'Europa, s'evidencia una distribució incorrecta del menjar al llarg del dia. Es menja massa a l'hora de dinar i sopar, es berena poc i s'esmorza menys. L'esmorzar acostuma a ser l'àpat més deficient. Aquest fet pot ser degut al ritme de vida trepidant i a la poca importància que es dona a l'esmorzar, fet que ens ha portat a un empitjorament dels costums alimentaris. L'esmorzar, entès com el primer àpat del dia, ha estat sempre poc valorat al nostre país. Els nostres avantpassats, que vivien al camp, abans de començar la feina, menjaven un esmorzar gairebé insignificant, a mig matí feien una parada del treball i aprofitaven per descansar i menjar, on no hi faltava embotit, formatge, ou, pa, vi i/o aiguardent; així s'agafava força per treballar dur fins al final del matí, quan es tornava a parar per descansar i dinar, el principal àpat del dia. Actualment, molts escolars s'aixequen just per anar a l'escola sense tenir temps per esmorzar com cal o preparar-lo i, per tant, s'aprofita el camí de l'escola per comprar una pasta (porten greixos saturats que augmenta el colesterol en sang) i un suc envasat de baixa qualitat (contenen principalment aigua, sucre i additius). Generalment, els escolars esmorzen tard al pati (sobre les onze) i dinen d'hora (quarts d'una/una), per tant a l'ajuntar-se els àpats, molts d'ells mengen sense gana i es deixen part del menjar. Hi ha nens i nenes que tiren l'esmorzar per poder jugar tota l'estona del pati, per tant si no han menjat res a casa, entraran a classe sense l'energia necessària per poder fer la feina.

PER QUÈ ÉS TANT IMPORTANT L'ESMORZAR A L'EDAT ESCOLAR?

Cal destacar els següents motius:

- **Per mantenir un nivell constant de glucosa a la sang.** Això fa que arribi l'energia al cervell, l'òrgue responsable de donar una *resposta adequada a les exigències de l'estudi* (atenció, comprensió, memòria, estabilitat emocional...); com també fer arribar l'energia als múscles, responsables de *les exigències de moviment*. Cal tenir en compte que a l'aixecar-se al matí, el cos ha estat entre 8 i 10 hores sense rebre aliments i quan el cos realitza l'activitat física i mental al matí, necessita disposar de sucre a la sang, si no el troba, ha de cremar reserves i es genera una situació d'estrès que pot arribar, fins i tot a donar els típics desmaís de l'adolescent (lipotímia).
- **Per mantenir un nivell constant de proteïnes i vitamines en el tub digestiu** que permetrà un adequat ritme de resposta a les necessitats continuades del creixement, la maduració i el manteniment del propi cos.
- **Per tenir controlada la gana** i, així, evitar "picar" entre els àpats o menjar de manera compulsiva (una de les causes de la obesitat).
- **Per prendre consciència de la importància de menjar** uns determinats aliments necessaris per a la cura del cos.
- **Per aprendre uns hàbits saludables d'alimentació** que li seran d'utilitat al llarg de tota la vida.

QUINES CONSEQÜÈNCIES POT TENIR EL FET DE NO ESMORZAR BÉ?

Efectes immediats:

- **Manca de concentració, mal humor i decaïment.** Ja s'ha dit que el cos necessita un nivell de sucre constant per respondre adequadament a les demandes d'energia del cervell (neurons) i de la musculatura.
- **Estrès.** Al patir la sensació de gana i no poder menjar, es produeix estrès que es manifesta amb intranquil·litat i nerviosisme, fet que afavoreix un menjar descontrolat.

Efectes a llarg termini:

- **Excés de pes.** Al no tenir controlada la gana es té tendència a menjar llaminadures, begudes dolces entre els àpats i a menjar compulsivament.
- **Augmenta el risc del colesterol en sang i, a la llarga, de patir hipertensió i altres malalties cardiovasculars.** L'abús de bolleria industrial (menjar-ne quasi diàriament) comporta un abús de greixos saturats que s'acumulen a l'interior de les artèries, provocant una disminució de la seva elasticitat.
- **Es perd la consciència de cura del cos.** I per tant s'adquireix una actitud passiva en el manteniment de la pròpia salut.
- **Comportaments alimentaris poc saludables quan siguin grans.** A causa de mals hàbits alimentaris al llarg de la infantesa.

QUÈ CAL FER PER ESMORZAR BÉ?

Tota conducta saludable necessita un esforç per convertir-la en hàbit, la qual cosa pot durar de quinze dies a un mes. Es convertirà en hàbit quan hem aconseguit que es faci automàticament, a partir de d'aquest moment es farà sense esforç per tota la vida. L'esforç inicial necessari serà aixecar-se un quart d'hora abans i haver comprat prèviament els ingredients necessaris.

Un bon esmorzar ha de ser variat, que vol dir menjar els diferents tipus d'aliments: **aliments energètics**, sobre tot rics en hidrats de carboni, com els diferents cereals, els variats tipus de pa, galetes,...; **aliments constructors**, rics en proteïnes, com ara diferents tipus de llet, de iogurt, de formatge, de pernil, ou,...; **aliments reguladors**, rics en vitamines i sals minerals, com la poma, el plàtan, la taronja, el kiwi, la mandarina, les maduixes...

És recomanable esmorzar be a casa i si al vostre fill o filla li costa aguantar la gana fins a l'hora de dinar convé menjar un petit complement, convé no patir gana ja que si no és quan es menja compulsivament (devorant) i pot ser causa de l'excés de pes.

Esmorzar a casa:

Començar amb un suc de fruita natural que té la propietat d'activar el moviment de l'estómac, obrir la gana i facilitar el trànsit intestinal; és recomanable prendre'l abans de la dutxa; es pot substituir per una peça de fruita. Abans de sortir al carrer, convé seure's per prendre una tassa de llet amb els cereals que més agradin, o un got de llet i un entrepà amb pa i tomàquet, amb oli o margarina, acompanyat de truita, tonyina, pit de pollastre arrebossat, pernil o altre tipus d'embotit pot gras,... Si no li agrada la llet es pot substituir per un iogurt, dos *petit suisse*, formatge al "bocata", una crema o natilles, un parell de flams, etc.

Esmorzar a l'escola:

Tal com hem dit ha de ser un complement, no l'esmorzar principal. Menjar un entrepà similar als d'abans però més petit, una peça de fruita, un iogurt amb una cullereta de plàstic, etc.



Dibuix: **Roser Capdevila 2000**

Les recomanacions d'aquest full han estat elaborades pel grup de treball "educar 0 a 12", format per: Esther Martínez (mestra CEIP Salvador Espriu), Albert Cabús (director del CRP), Pep Daviu (psicopedagog EAP), Alícia Ibáñez (educadora social UBASP zona Sud), Valentí Brotons (metge pediatra del CAP Rambla), Carme Giró (periodista), Carles Ribas (cap del departament Municipal d'Educació), Àngels Prats (cap del programa Municipal d'Infància) i Esteve-Ignasi Gay (metge especialista en medicina preventiva i salut pública).