

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

JÚLIA MARTÍNEZ

Por las mañanas no siempre es fácil que los niños desayunen correctamente. Las prisas por llegar a la escuela y la somnolencia de los primeros momentos del día hacen que, en ocasiones, no tomen los alimentos necesarios para empezar bien la jornada. Se considera que el desayuno es un hábito alimentario que llega a condicionar el estado físico, psíquico y nutricional en niños, adolescentes y personas de cualquier edad.

Según estudios realizados, aproximadamente entre el 8 y el 12% de los niños en edad escolar se saltan el desayuno, y entre el 20 y el 30% de los adolescentes han abandonado por completo la primera comida del día. Este mal hábito puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento, tanto físico como intelectual, en las primeras horas de clase.

EQUILIBRO MATUTINO

Para que una alimentación sea equilibrada hay que consumir proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y sales minerales, sin olvidar el agua. También hay que tener en cuenta que los requerimientos nutricionales varían con la edad, sexo, ritmo de crecimiento y actividad física.

En el caso del desayuno, éste debe incluir lácteos (un vaso de leche, yogur, queso...); cereales (pan, galletas, copos de cereales, tostadas, bizcochos... mejor si son integrales); fruta o un zumo natu-

Hábitos saludables

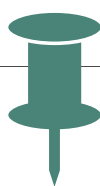
Un desayuno equilibrado y variado favorece un desarrollo y crecimiento correcto e incrementa el rendimiento escolar

REUTILIZABLES Y ECOLÓGICOS

Envoltorios reutilizables, lavables y que se ajustan a cualquier alimento (sándwich, fruta...), para llevar el desayuno o la merienda de forma fácil y ecológica



Nueva colección de "portabocadillos" Boc'n'Roll Teen



Bolsita para guardar los snacks. Colección Piratas y Princesas. rolleat.com

ral, y mermeladas, miel, jamón, embutidos o fiambres poco grasos.

Además, es recomendable beber un vaso de agua al levantarse. El agua arrastra las toxinas del organismo para disminuir la carga de trabajo del hígado y ayuda a "limpiar" el organismo antes de desayunar.

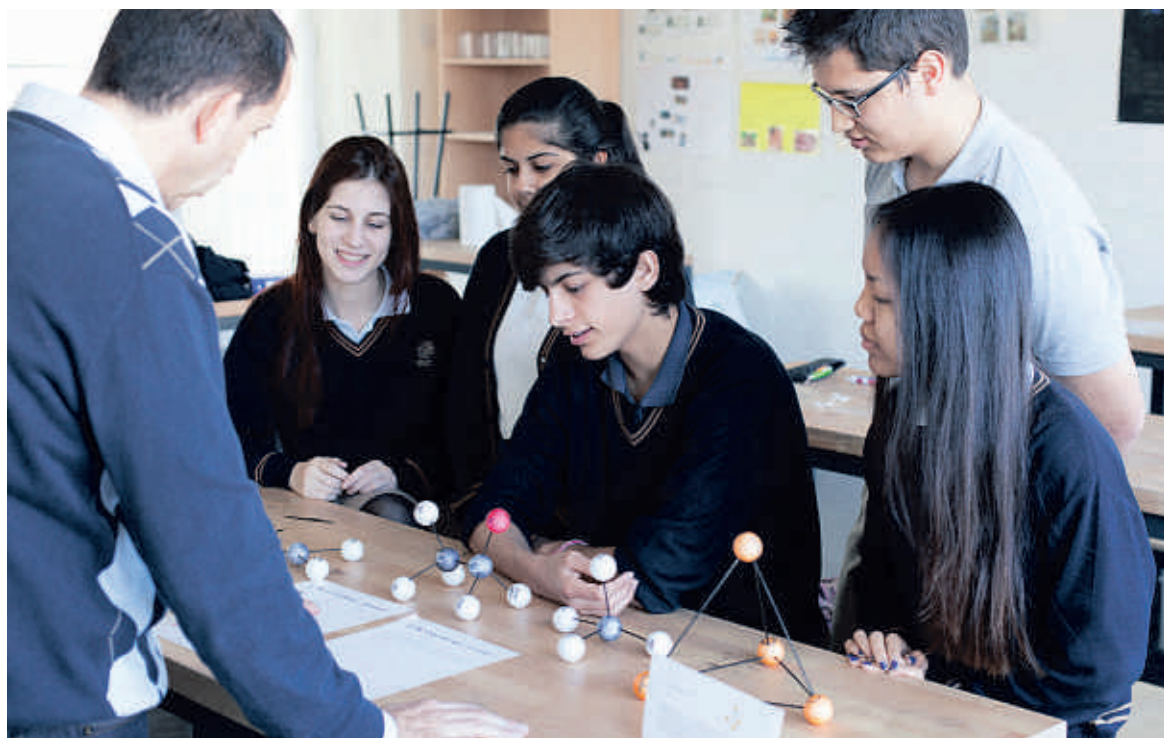
DESAYUNAR JUNTOS

Si es imposible que niños y adolescentes se sienten en la mesa a desayunar, hay que intentar facilitarles que tomen carbohidratos saludables antes de entrar en clase. Una opción son las barras de cereales, los frutos secos, o la fruta fresca o deshidratada. Otra opción es

EL DESAYUNO ES UN HÁBITO ALIMENTARIO QUE LLEGA A CONDICIONAR EL ESTADO FÍSICO, PSÍQUICO Y NUTRICIONAL

prepararles un bocadillo para que se lo coman camino a la escuela.

Cabe destacar que un buen desayuno ayuda a combatir la obesidad, ya que ingerir una comida saludable a primera hora evita el picoteo. Un estudio citado en la publicación *Pediatrics* apunta que los adolescentes que desayunan a diario tienen un índice de masa corporal más bajo que los que nunca toman desayuno o que lo hacen sólo de forma puntual. Dicho estudio también destaca que los niños que desayunan tienen un mejor rendimiento escolar, les va mejor en la escuela, están más concentrados y tienen más energía.



L'Escola Internacional un model d'integració i convivència

L'Escola Internacional és una escola diferent, sensible a la realitat que ens envolta, una escola nascuda al segle XXI per respondre als reptes i necessitats del segle XXI. La primera escola Internacional al sud de Catalunya, que contribueix a la projecció econòmica, social i cultural del territori i la seva gent. Amb un model pedagògic propi, el **Sòcrates Educa** que promou el desenvolupament

Matrícula oberta curs 14-15 de P1 a Batxillerat (nacional i internacional)

integral de l'alumnat que ha d'estar preparat per a poder viure i desenvolupar-se en un món glo-

bal, en canvi constant, amb una especial sensibilitat per la sostenibilitat, amb un domini natural en l'ús de les noves tecnologies i amb un compromís personal amb la comunitat i les persones amb qui s'ha de relacionar.

L'Escola Internacional comença el seu 3er any acadèmic aquest mes amb una oferta educativa continuada des de Bressol fins Batxillerat i amb una rica vida escolar i extraescolar.

Sessions informatives i jornades de portes obertes durant tot l'any, prèvia reserva

L'EIC ofereix l'oportunitat única de cursar el batxillerat local (currículum nacional) alhora que també l'opció de batxillerat In-

ternacional. Els alumnes no només poden rebre una excel·lent preparació per afrontar amb màximes garanties un batxillerat local, sinó que poden preparar-se per tenir la possibilitat de sortir amb una doble titulació que els permeti accedir de forma directa a les millors universitats nacionals i internacionals.

Més de 400 alumnes ja viuen i conviuen en un entorn plenament internacional i plurilingüe, on les llengües són les eines que fan servir indistintament



Única escola homologada pel Batxillerat Internacional al sud de Catalunya

segons l'entorn en el que es troben. Aquesta escola fonamenta el seu èxit en un model lingüístic tutel·lat per un equip docent vingut d'arreu del món altament qualificat que integra de manera flexible i pràctica fins a 4 idiomes: anglès, xinès, català i castellà, assegurant el ple domini dels 4 idiomes en acabar l'escolarització.

ternacional. Els alumnes no només poden rebre una excel·lent

Promoguda per la Fundació Escola Internacional del Camp

Basada en el model pedagògic Sòcrates Educa

Diploma de Batxillerat Internacional. Escola certificada

Més informació a:
info@escolainternacional.org · Tel. 977 325 620
www.escolainternacional.org