



Consells per planificar els esmorzars

Organitzen:



Amb la col·laboració:



1. Una mica d'història

Organitzen:



Amb la col·laboració:

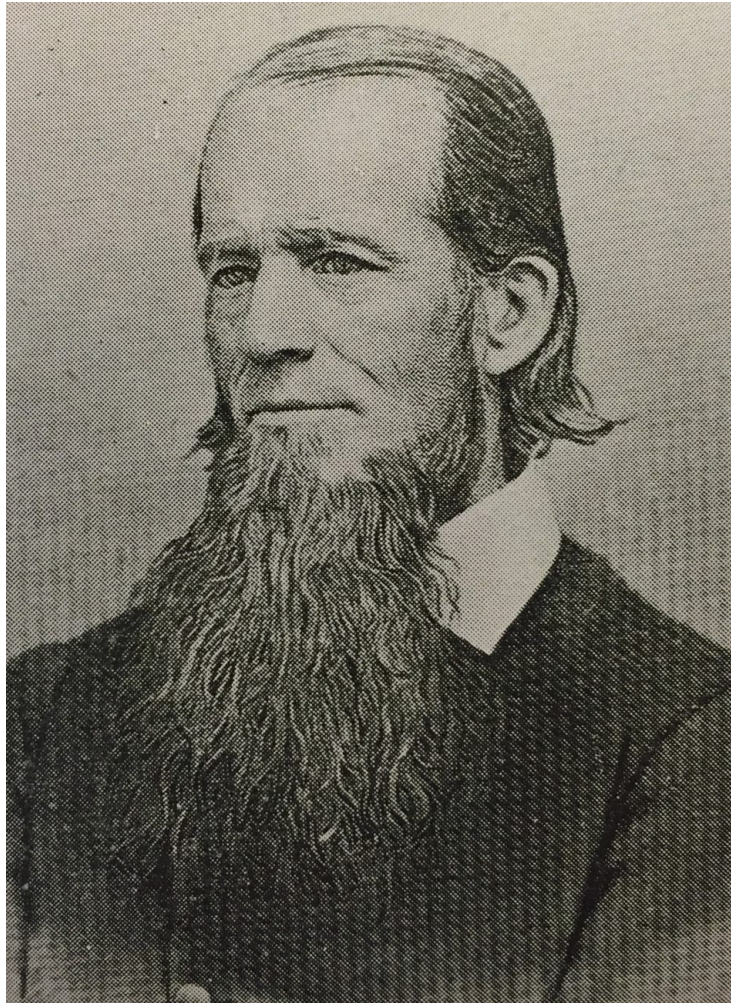


Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

CONSELLS PER PLANIFICAR ELS ESMORZARS



James Caleb Jackson

Juntament amb les curacions d'aigua, va arribar a creure que la dieta era fonamental per a millorar la salut.

Amb el temps, va retirar la carn vermella del menú del spa i va descartar el te, el cafè, l'alcohol i el tabac.

Va promoure una dieta gairebé vegetariana amb èmfasi en fruites, verdures i grans sense processar.



Al 1863 va desenvolupar el primer cereal d'esmorzar que va anomenar Granula.

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

CONSELLS PER PLANIFICAR ELS ESMORZARS



GRANOLA
A HEALTHFUL FOOD

ONE POUND WHEAT AND OATS
GRANOLA
A HEALTHFUL FOOD
MANUFACTURED BY
SANTARIUM FOOD CO.
BATTLE CREEK MICH.

AN INVALID FOOD prepared by a combination of grains so treated as to retain in the preparation the **HIGHEST DEGREE OF NUTRIENT QUALITIES**, while eliminating every element of an irritating character.

THOROUGHLY COOKED AND PARTIALLY DIGESTED,

This food preparation is admirably adapted to the use of all persons with weak digestion, defective assimilation, general or nervous debility, brain workers, feeble children, and invalids generally, as well as travelers and excursionists, who often need to carry the **Largest Amount of Nutrient in the Smallest Bulk**, which is afforded by Granola in a pre-eminent degree.

ONE POUND MORE THAN EQUALS THREE POUNDS OF BEST BEEF ❀ ❀ ❀

In nutrient value, as determined by chemical analysis, besides affording a better quality of nutriment. Thoroughly cooked, and ready for use in one minute.

Send for illustrated and descriptive circular of Granola and other healthful foods to the

SANTARIUM FOOD COMPANY, BATTLE CREEK, MICHIGAN.

Morning, Noon, and Night

**EAT
GRANOLA
AND
LIVE**

Live well, and be well
while you live.

Not a pasty food, or harsh, singed grain, but an appetizing food for big strong men or little babies.

BATTLE CREEK
SANTARIUM FOOD CO.
BATTLE CREEK, MICH.

Al 1876 el Dr. John Harvey Kellogg, experimenta amb els cereals i dona crea la granola oferint-la en el seu Sanatori.



Menú del Sanatorio de Battle Creek

El Sanatorio de Battle Creek sirvió exclusivamente un menú vegetariano a sus pacientes y visitantes. A continuación se muestran ejemplos del tipo de opciones de comida vegetariana que se ofrecen en el menú.

Desayuno

- **Fruta fresca** : manzanas, fresas, naranjas
- **Granos** - Gran Nuts (similar a Grape Nuts), Arroz Integral con Salsa de Frambuesa Negra, Galleta Granosa (una galleta de grano entero) con Crema Caliente
- **Verduras** : papas al horno con salsa marrón, guisantes verdes
- **Tostadas** : tostadas con ciruelas pasas, tostadas con nueces (tostadas con nueces para untar), obleas de trigo integral tostadas
- **Panes fermentados**: pan fino Graham, pan Graham grueso, pan blanco, pan de frutas, Zweiback
- **Alimentos líquidos** - Leche hervida, Caramelo-Cereal - (un sustituto del café a base de cereales), Gachas de avena

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

CONSELLS PER PLANIFICAR ELS ESMORZARS



Dr. John Harvey Kellogg



Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

CONSELLS PER PLANIFICAR ELS ESMORZARS

"L'esmorzar és l'àpat més important del dia."



SO THE HARDER A WIFE WORKS, THE CUTER SHE LOOKS!

GOSH, HONEY, YOU SEEM TO THRIVE ON COOKING, CLEANING AND DUSTING - AND I'M ALL TUCKERED OUT BY CLOSING TIME. WHAT'S THE ANSWER?

VITAMINS, DARLING! I ALWAYS GET MY VITAMINS

Kellogg's PEP

Vitamins for pep! PEP for vitamins!

boredpanda.com



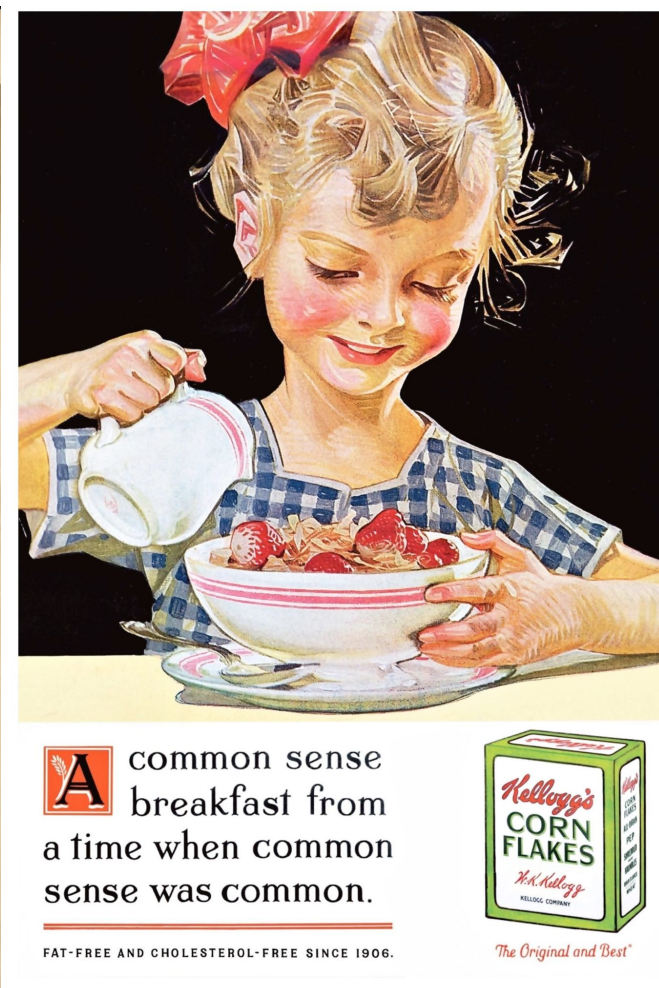
READY SET GO FOR THIS EXTRA TASTY EXTRA NOURISHING 30 SECONDS BREAKFAST

KELLOGG'S CORN FLAKES

Youngsters thrive on Kellogg's Corn Flakes because Kellogg's give you back the full value for your money in quality. No other grain can touch the energy value provided by corn, and Kellogg's use only the best grain this country grows - specially cultivated white Australian corn. Remember too, Kellogg's put their Corn Flakes straight into waxine inner-sealed wrappers. This waste wrapper not only guarantees 100 per cent. crispness and flavour up until time of purchase, but continues to maintain oven freshness after the outer packet is opened. You see - the air can't get in, the flavour can't get out! So ask for Kellogg's Corn Flakes, and always say Kellogg's before you say Corn Flakes.

Our helping of KELLOGG'S CORN FLAKES served with milk and sugar provides as much energy value as three eggs.

Always say KELLOGG'S before you say Corn Flakes!



A common sense breakfast from a time when common sense was common.

FAT-FREE AND CHOLESTEROL-FREE SINCE 1906.

Kellogg's CORN FLAKES

The Original and Best

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana de Cooperació al Desenvolupament



Generalitat de Catalunya

2. Esmorzar o desdejunar?

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

CONSELLS PER PLANIFICAR ELS ESMORZARS

trencar el dejuni



desdejunar = ESMORZAR

romper al ayuno



desayuno

tots, tard o d'hora... trenquem el dejuni



no existeix la millor hora per trencar-lo



hàbit cultural

hàbit religiós

segons professió

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

3. Trenquem mites.

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

NO DEMOSTRAT QUE AFECTI AL RENDIMENT ESCOLAR

“Un estudi alemany de Widenhorn-Muller et al. (2008), amb 104 subjectes d'entre 13 i 20 anys, mostra l'existència de nivells de concentració més elevats entre els estudiants homes que esmorzen diàriament.”

“Regne Unit (Fulford et al., 2016), però amb resultats oposats, 22 nens, d'entre 12 i 14 anys, no van mostrar cap millora significativa en la seva capacitat d'atenció, abans i després d'esmorzar.”

“30 nord-americans d'entre 9 i 11 anys, saltar-se l'esmorzar va tenir un impacte en la disminució de l'atenció auditiva dels estudiants però no va tenir cap efecte significatiu en la seva atenció visual (Mahoney et al., 2005)”

“Al Regne Unit, d'entre 1.386 nens i joves d'entre 6 i 16 anys, els que esmorzaven van tenir millors resultats en les proves d'atenció (Wesnes et al., 2012).”

Existeix un impacte positiu del consum d'esmorzar.

La millora més significativa és en poblacions amb deficiència nutricional (Benton, 2010).

font: <https://www.europeanproceedings.com/#B7>

El que és inadequat, és el consum d'aliments no saludables per a calmar la gana, aquí si que hi pot haver una disminució del rendiment escolar.

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

NO ÉS MÉS IMPORTANT QUE LA RESTA D'ÀPATS

- És recomanable però no imprescindible.

Si un dia no es té suficient gana o temps, es complementa amb l'esmorzar a l'hora del pati.

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

RESUMINT:

- Escoltar la nostra sensació de gana.
- Respectar la sensació de gana dels més petits.
- Ingerir/oferir aliments nutritius.
- Prioritzar qualitat vs. quantitat.
- Evitar presses i pressions.
- Compartir l'esmorzar amb família.
- Ser un equip, anar a una.

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

4. D'on treiem l'energia?

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

CONSELLS PER PLANIFICAR ELS ESMORZARS

la glucosa és la principal font d'energia de les nostres cèl·lules



(glòbuls vermells, médula renal, la retina, sistema nerviós central i el cervell)

**òrgans
glucodependents**

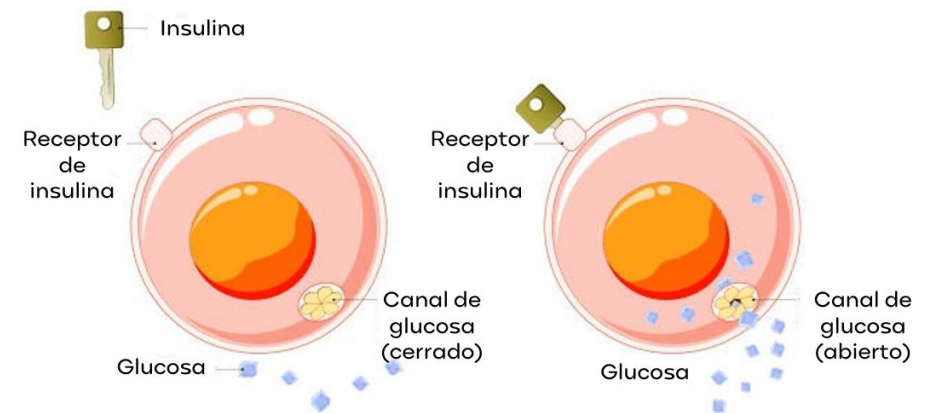
**Nivells baixos
de glucosa en sang**



**Marejos, fam, nerviosisme o ansietat,
irritabilitat o confusió**

la insulina hormona lliberada pel pàncrees

Mecanismo de acción de la insulina



Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

CONSELLS PER PLANIFICAR ELS ESMORZARS

CG ALTA

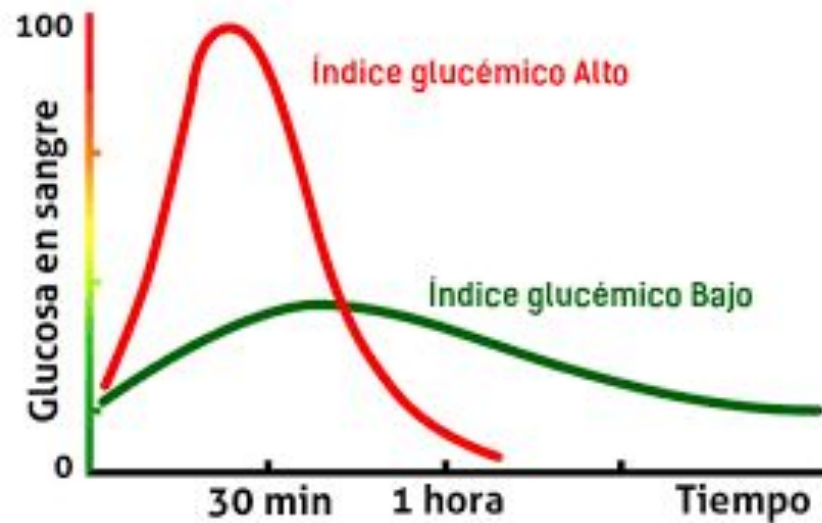
SUCRE, MEL, XAROPS
DÀTILS, PA, CEREALS
PROCESSATS I REFINATS,
ARRÒS BLANC,
PASTA MOLT CUITA

CG MITJA

CEREALS INTEGRALS (gra)
PATATA BULLIDA
PLÀTAN, BLAT DE MORO,
ARRÒS INTEGRAL,
PASTA AL DENTE

CG BAIXA

CIGRONS, LLENTIES,
PÈSOLS
PASTANAGA
POMA, RAÏM, SÍNDRIA
CARBASSA



Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

4. Que ens diuen que esmorzem?

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

“Nos hemos vuelto zombies consumidores del marketing que promueve los alimentos para desayuno como nutritivos, necesarios y obligatorios para poder rendir óptimamente durante el día sin ser conscientes que dos horas más tarde nuestro cuerpo nos va a volver a pedir alimento porque claro, lo que le diste de desayuno, ese cereal supuestamente cargado con todas las vitaminas y minerales que necesitas para iniciar el día es solo una bomba de azúcar que se disipa en el tiempo que viajas desde tu casa a la oficina”.

font: article web - autor Juan Revenga

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

¡Buenos días, desayuno!

Este es un desayuno completo y equilibrado. Un desayuno que te ayuda a empezar el día con más optimismo y que evita la fatiga y la falta de concentración que se produce en el transcurso de la mañana, cuando se ha desayunado poco y mal, como suele ser costumbre.

¡Cambia de costumbres! Ya verás cómo disfrutarás desayunando bien.

Para ayudarte Nestlé ha editado el libro «¡Buenos días, desayuno!» con informaciones, consejos y sugerencias para que el desayuno ocupe el lugar que le corresponde en la alimentación. Verás que fácil es poner en práctica la sana costumbre de desayunar bien.

Verás que fácil es poner en práctica la sana costumbre de desayunar bien.



 **Nestlé** te da los buenos días.

**¡Buenos días,
desayuna!**

Oferta válida hasta el 30.10.88 y limitada al territorio nacional.

todocolección

Oferta válida hasta el 30.10.88 y limitada al territorio nacional

**¡Buenos
días,
desayuno!**

elección

1v2

Organitzen:



Amb la col·laboració:



**Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament**



**Generalitat
de Catalunya**

Empieza un
EXCELENTE DÍA
con un
GRAN DESAYUNO

**LUNES A
VIERNES**

**SÁBADO,
DOMINGOS
Y FERIADOS**

- ★ Café o leche
- ★ Vaso de Jugo
- ★ Mantequilla y Mermelada
- ★ Huevos Revueltos
(Jamón y queso)
- ★ 4 Piezas de Panes

CONSELLS PER PLANIFICAR ELS ESMORZARS



INTERNATIONAL V-LABEL AWARDS

FINALISTA

MEJOR COMIDA **VEGANA**
PARA EL DESAYUNO



BEST BREAKFAST MEAL



GULLÓN ZERO SIN AZÚCARES

· Dorada Al Horno ·



Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

CONSELLS PER PLANIFICAR ELS ESMORZARS



Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

CONSELLS PER PLANIFICAR ELS ESMORZARS



“Esmorzar saludable en el Senat”

* Representants d'aliments fonamentals de la Dieta Mediterrànea

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya



AMBIENTS O ZONES “OBESOGÈNIQUES”

“Zones on hi ha la possibilitat de menjar sa i més o menys assequible, però també hi ha molts productes malsans molt barats”

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

5. Per començar, reduïm.

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

CONSELLS PER PLANIFICAR ELS ESMORZARS



Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

El dolç, la perdició...

El cervell està programat per sobreviure i sap que allò dolç aporta energia.

Nens petits...
Adolescents...
Avis i àvies...
Quan estem deprimits...
Amb la menstruació...



Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

Els cognoms del sucre

Jarabe de maíz, azúcar invertido, jarabe de malta, azúcar moreno, maltodextrina, caña de azúcar, miel, maltosa, dextrosa, sacarosa, melaza, concentrado de zumo de frutas...

MILLOR sense sucre que..
Sense sucres afegits vs.

Sucres lliures: suc de fruita, fruita seca triturada, begudes vegetals, cereals bebés...

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

“Afegir cola cao o nesquik a la llet és com donar una empenta a un nen perquè baixi per les escales”

Julio Basulto



Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

6. Sortim de la zona de confort.

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

CONSELLS PER PLANIFICAR ELS ESMORZARS

Farinacis integrals



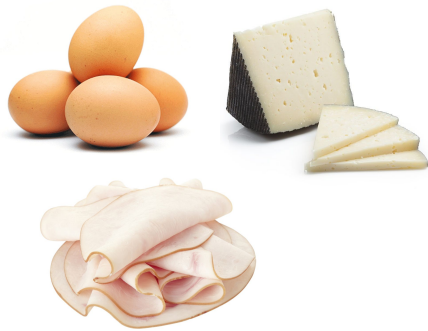
Lactis



Fruita fresca



Proteics



Hortalisses



Fruita dessecada



Fruita seca



greixos saludables



Organitzen:



Amb la col·laboració:



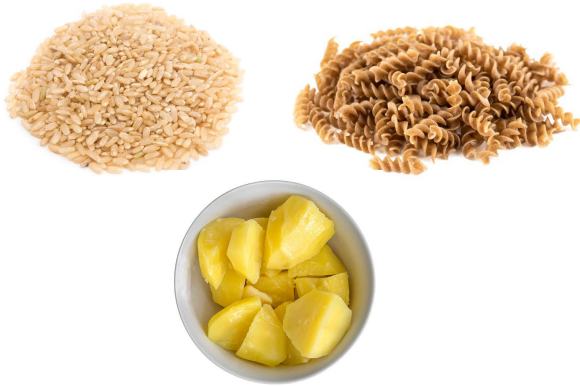
Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

CONSELLS PER PLANIFICAR ELS ESMORZARS

Farinacis integrals



Llet / B. vegetal / Aigua



Fruita fresca



Proteïcs



Hortalisses



Fruita dessecada



Fruita seca



greixos saludables



Organitzen:



Amb la col·laboració:



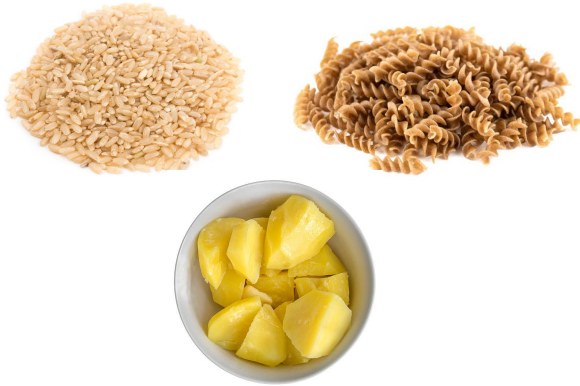
Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

CONSELLS PER PLANIFICAR ELS ESMORZARS

Farinacis integrals



Llet / B. vegetal / Aigua



Fruita fresca



Proteïcs



Hortalisses



Fruita dessecada



Fruita seca



greixos saludables



Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

Però hi el calci?

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

CONSELLS PER PLANIFICAR ELS ESMORZARS

Aliments rics en calci



Milloren l'absorció

- Exercici físic (treball de força)
- El Sol i la Vitamina D
- Limitar làctics diaris (1-2 racions/dia)

Difículten absorció

- Els refrescos, cafè i te
- El sucre i els greixos saturats
- Excés de proteïnes
- Excés de sal

Organitzen:



Amb la col·laboració:

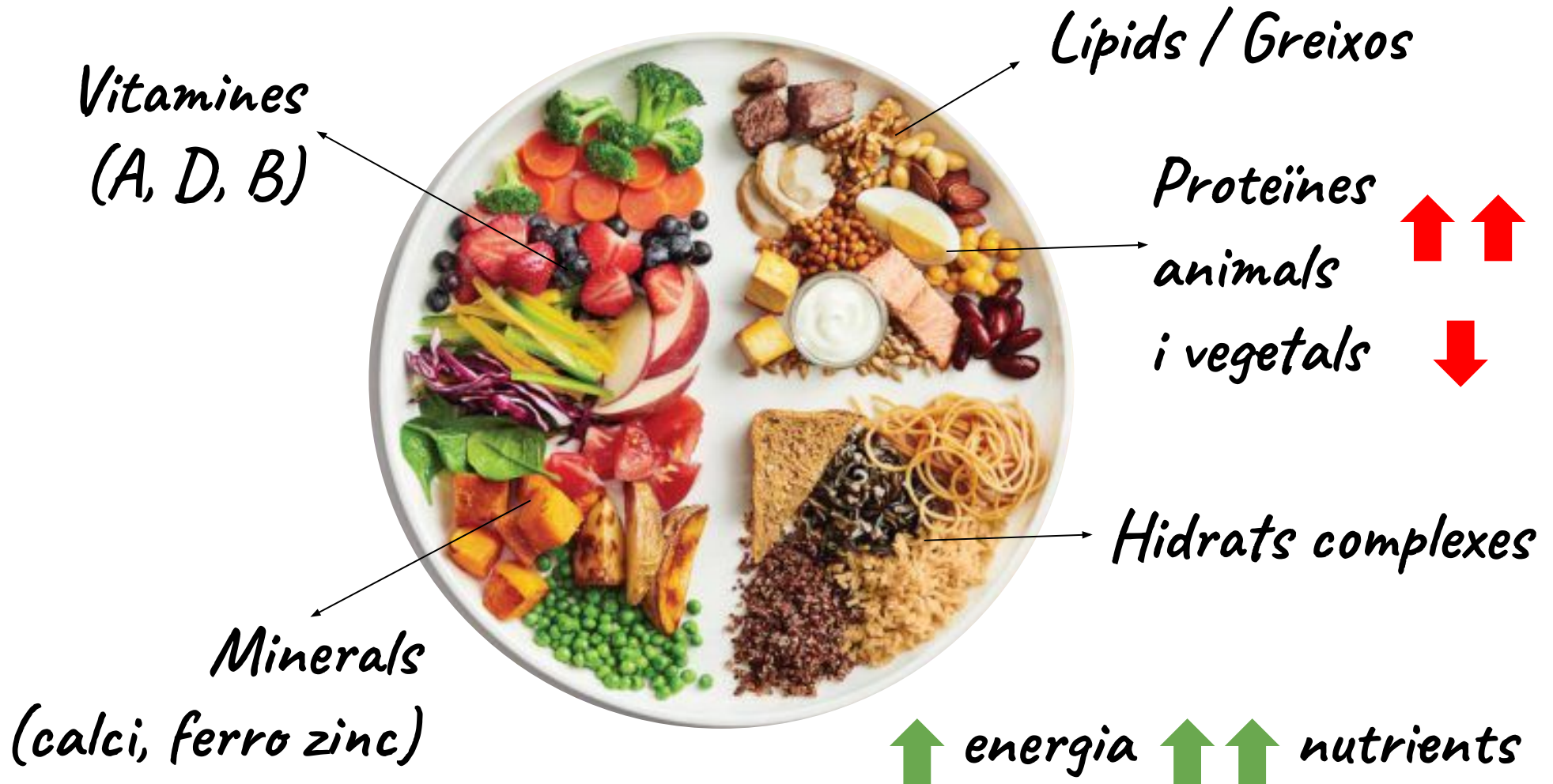


Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

CONSELLS PER PLANIFICAR ELS ESMORZARS



Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

7. Passem a la pràctica

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

CONSELLS PER PLANIFICAR ELS ESMORZARS

A casa



s/sucre



s/sucre



s/sucre



s/sucre



Organitzen:



Amb la col·laboració:



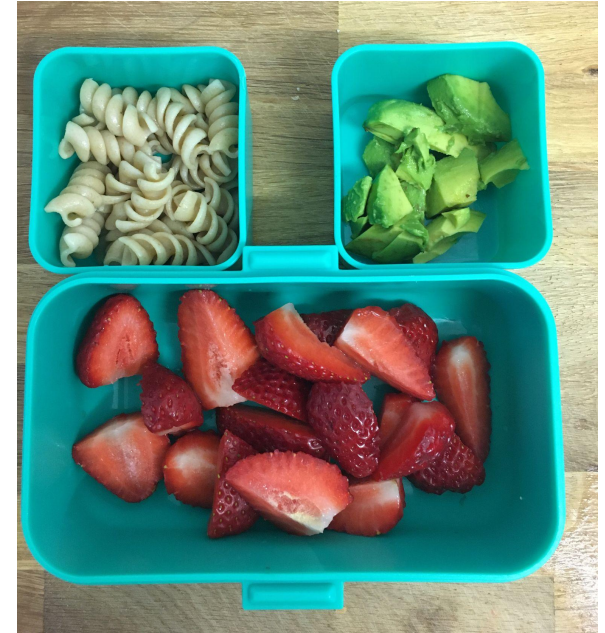
Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

CONSELLS PER PLANIFICAR ELS ESMORZARS

Els més petits a l'escola



Tàndem: fruita fresca + fruita seca



Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

CONSELLS PER PLANIFICAR ELS ESMORZARS

Els més petits a l'escola



Evitar oxidació



Creps farcides de...

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

Més enllà de l'entrepà de pernil

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

PA INTEGRAL DE FORN

BLAT INTEGRAL
ESPELTA INTEGRAL
KAMUT INTEGRAL
BLAT SARRAÍ S/G
BLAT DE MORO S/G
QUINOA, ARRÒS S/G



OLI D'OLIVA VERGE EXTRA (EN CRU)
OLI D'OLIVA VERGE (PER CUINAR)
OLI D'OLIVA (FREGIR)
ALVOCAT



PATÉS PROTEÍNA VEGETAL / FRUITS SECS

HUMMUS LLEGUMS (CIGRÓ, LLENTIA,
PÈSOL, MONGETA)
PATÉ OLIVES I PIPES
CREMA CACAHUET, AMETLLA, AVELLANA



PROTEÍNA ANIMAL DE QUALITAT

OUS (TRUITA, DUR, REMENAT)
GALL D'INDI
POLLASTRE PLANXA
FORMATGE (CABRA O OVELLA)

PA INTEGRAL DE FORN

OLI D'OLIVA VERGE EXTRA

FULLA VERDA

PATÉS PROTEÍNA VEGETAL / FRUITS SECS

PROTEÍNA ANIMAL DE QUALITAT

HORTALISSES

OLI D'OLIVA VERGE EXTRA

PA INTEGRAL DE FORN



FULLA VERDA

RUCA FRESCA
ENCIAM (NO ICEBERG)
FULLES ALFÀBREGA
ESPINACS
BROTS, GERMINATS



HORTALISSES

VERDURES AL FORN
VERDURES FRESQUES EN JULIANA
VERDURES A RONDANXES
TOMÀQUET, PASTANAGA, BOLETS, ALVOCAT,
CARBASSÓ, REMOLATXA, ETC.)

Organitzen:



Amb la col·laboració:

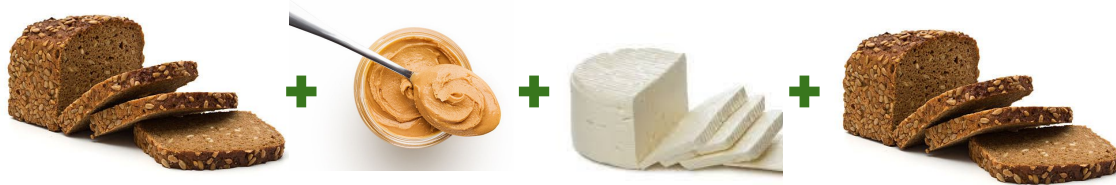


Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

Els més grans a l'escola



i tàndem:
fruita fresca + fruita seca

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

“Si el teu esmorzar no s'assembla al que es promociona en la publicitat, és que llavors és un bon esmorzar”

Organitzen:



Amb la col·laboració:



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



Generalitat
de Catalunya

Gràcies!

Desirée Ballesta Garrido
Dietista i formadora alimentària
desiree.ballesta@gmail.com

Organitzen:



Amb la col·laboració:

