

ALIMENTS SUPERFLUS

A la punta de la piràmide d'alimentació, trobem els **aliments superflus**, és a dir, aliments que s'han de consumir amb poca freqüència, ja que són poc nutritius i poc saludables.

❖ Quins són:

- Brioixeria
- Embotits
- Llaminadures
- Refrescos
- Aperitius salats...



Aquets aliments treuen la gana, i per tant, poden desplaçar el consum d'aliments més saludables.

Cal destacar que la seva composició es desequilibrada: tenen un elevat contingut de calories, sucres, greixos no saludables i sal.

A continuació et proposem unes quantes alternatives saludables:

❖ En lloc de:

- Un croissant → Un entrepà
- Un suc → Dos mandarines
- Galetes de xocolata → Pa amb xocolata
- Patates xips → Un grapat d'ametlles
- Caramels → Un grapat de cireres

En celebracions i aniversaris, també podem optar per oferir alternatives sanes i nutritives. A continuació trobareu unes quantes idees per festes d'aniversari:

❖ Alternatives saludables:

- Fruits secs
- Broquetes de fruita
- Pa amb xocolata
- Batuts de fruita i llet
- Daus de formatge y pernil
- Caramels sense sucre...

