



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Ensenyament  
**Escola Pilarín Bayés**

Josep Mitats s/n  
08194 Les Fonts de Sant Quirze  
Tel. i Fax 93 784 38 41 – 93 784 23 84  
[ceip-pilarinbayes@xtec.cat](mailto:ceip-pilarinbayes@xtec.cat)  
[www.xtec.es/ceip-pilarinbayes](http://www.xtec.es/ceip-pilarinbayes)

Benvolguts i benvolgudes:

A totes les famílies del Pilarín us demanem el màxim interès i atenció davant les següents recomanacions del PROJECTE ESMORZAR VERD que portem a terme a l'escola des del curs 2003-2004.

Aquest projecte l'hem elaborat conjuntament amb l'Equip de Pediatria del CAP Antoni Creus de Can Parellada, l'Equip de Mestres i ha estat aprovat pel Consell Escolar del Centre

L'esmorzar verd és una activitat que pretén treballar dos objectius:

- que els infants tinguin l'hàbit d'esmorzar productes saludables: educar per a la salut.
- evitar la gran quantitat de residus que generen els embolcalls dels productes "industrials", com les pastes i els tetrabriks: educar per a l'ecologia. (Cal valorant també l'estalvi de diners que suposa fer l'esmorzar verd).

Segons la AAP (Acadèmia Americana de Pediatria) els arguments són els següents:

- **Més dosis de les previstes d'edulcorants com la fructosa i el sorbitol que els sucres industrials tenen en gran quantitat poden produir dolors gastrointestinals i impedir que l'organisme absorbeixi correctament els carbohidrats, fet que provoca que els infants estiguin inquietos i nerviosos. També s'alerta sobre les càries dentals i el perill d'obesitat per la gran quantitat de sucre i àcids que porten aquests productes.**
- **Les pastes industrials contenen grans quantitats de greixos saturats i olis de coco i de palma que en excés augmenten el colesterol i els triglicèrids sanguinis.**

Així doncs, la millor manera per a què les famílies puguin controlar les dosis diàries dels seus fills és evitant que a l'escola en prenguin.

L'escola proposa que els alumnes **portin en carmanyoles entrepans, barretes de cereals, galetes sense greixos ni xocolata, cereals, peces de fruita...** en detriment de les pastes industrials i els embolcalls de film.

La nostra intenció és donar-vos ajuda per millorar la salut dels vostres infants, en un moment que tota la societat està alarmada pel risc que tenen els vostres fills i filles de desenvolupar malalties relacionades amb l'alimentació.

Esperem que entre tots, escola i famílies, donem un futur més saludable a les futures generacions.

Atentament,

L'Equip de pediatria del CAP Antoni Creus,

Comissió de Salut i Equip de Mestres de l'Escola Pilarin Bayés





Generalitat de Catalunya  
Departament d'Ensenyament

**Escola Pilarín Bayés**

Josep Mitats s/n  
08194 Les Fonts de Sant Quirze  
Tel. i Fax 93 784 38 41 – 93 784 23 84  
[ceip-pilarinbayes@xtec.cat](mailto:ceip-pilarinbayes@xtec.cat)  
[www.xtec.es/ceip-pilarinbayes](http://www.xtec.es/ceip-pilarinbayes)

Heu de tenir en compte que l'esmorzar és un àpat que s'ha de fer a casa. Els i les alumnes han de venir a l'escola amb l'energia necessària per afrontar la jornada. No podeu deixar que els vostres fills i filles vinguin a l'escola en dejú.

Tingueu present que l'esmorzar a l'escola ha de ser de mida adequada i només per entretenir la gana fins l'hora de dinar.

A continuació us proposem exemples saludables per tal d'ajudar-vos en les rutines diàries a l'hora de preparar l'esmorzar. Només és una petita mostra. I també hi ha altres aliments molt saludables com els sucus de fruita naturals i casolans, la llet, els iogurts de cullera... però que no es podran dur a l'escola per no ser recomanat guardar-los a la motxilla.

BON PROFIT!



ENTREPÀ



FRUITA



FRUITS SECS



CEREALS



FORMATGE TENDRE



FRUITA TALLADA I  
PELADA



FRUITA I FRUITS SECS



FUET



GALETES I FORMATGET



BASTONETS DE PA I  
ACOMPANYAMENT



MADALENES I PASTÍS  
CASOLÀ



TORRADES I PATÉ