



# A5

## Esmorzar i berenar complets i saludables

 1h

1r i 2n d'ESO

### Objectius

Promoure una alimentació saludable i sostenible.  
Millorar els hàbits d'esmorzar i berenar dels adolescents.

### Continguts

La importància d'un esmorzar i berenar saludables. Bases d'una alimentació saludable i sostenible.  
Aliments necessaris per a fer un esmorzar i berenar saludable, posant èmfasi en els aliments de temporada i de proximitat.  
Aliments i begudes ultraprocessats i els seus efectes negatius sobre la salut.