Un ebook amb receptes d'snacks per als teus fills

Busques idees d'esmorzars o berenars saludables? Descarrega't aquest receptari que ha preparat Cristina González-Campins, experta en nutrició infantil

[inicicentrareport]
Descarrega l'ebook aquí

La manca de planificació, la pressa, la son, la mandra o bé la gran oferta de productes ultraprocessats poden determinar les males eleccions a l'hora de **berenar, esmorzar a mig matí** o **picar alguna cosa** entre els àpats principals.
[nointext]
L'snack no només té l'objectiu de trencar el cuc o incrementar el rendiment, sinó de **proporcionar nutrients** que permetin mantenir la salut i benestar. És, en realitat, una oportunitat per a complementar i ajustar els requeriments dietètics diaris, especialment rellevant durant la infància en què **moltes vegades els àpats principals són insuficients**. Per això, millorar la seva qualitat és una estratègia eficaç per a sumar salut a través de la dieta dels nens i nenes.
[intext1]
Per tot plegat, des de **Criar.cat** volem regalar a la nostra comunitat un **ebook** amb **receptes saludables** per preparar snacks per als teus fills/es. Un receptari pensat i elaborat per la periodista experta en nutrició infantil, **Cristina González-Campins**. Ella és una apassionada de l'alimentació i els hàbits saludables en la infància, i recentment ha liderat un estudi sobre la qualitat nutricional dels berenars de nens i nenes de 3 a 12 anys.
[intext2]
El receptari que us oferim conté **propostes senzilles** d'elaborar i **molt completes** a nivell nutricional perquè tinguis recursos variats per oferir a les teves criatures.

Esperem que us serveixi de **guia** perquè els berenars, esmorzars o altres moments d'snacks amb els petits siguin moments per a connectar, gaudir, descobrir i també mantenir un bon estat de salut!

[ficentrareport]