

Per berenar es poden oferir diferents aliments, entre els quals cal **prioritzar** la **fruita fresca,** la **fruita seca** (nous, avellanes, ametlles..., moltes o en crema fins als 4 anys), els **farinacis integrals** (pa integral, bastonets de pa sense sal...) i els **lactis** (llet i iogurt). L'**aigua** és la millor beguda per acompanyar els berenars.

Exemple:

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Pa integral amb formatge o hummus	Iogurt natural sense sucre afegit	Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruits secs molts	Fruita de temporada	Coca casolana (elaborada amb farines integrals, oli d'oliva verge i poc sucre) i fruita de temporada

Link a la guia: "L'alimentació saludable en la primera infància" (ASPCAT, actualització 2022)
https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/saludable/primera-infancia/index.html