

## IOGURT AMB FRUITES I CEREALS

### Consells

Elaborar receptes amb els nostres infants ens ajuda a establir millors relacions amb ells. A més, els ensenem la importància que té implicar-se en una alimentació correcta.

Aquesta copa de iogurt, melmelada i cereals, no només és senzilla sinó que, a més, també és un esmorzar deliciós i reconfortant... Potser ara que arriba el bon temps, és quan més ens ve de gust a tots, grans i petits, menjar coses fresques, i molt millor si, a més, és de fàcil elaboració.

A més, aquesta recepta no només pot servir per a esmorzars, sinó també per a postres o berenars.

### Ingredients

(per a 4 persones):

- 2 iogurts naturals
- Melmelada d'un parell de sabors, els que us agradin. (Per exemple, maduixa i albercoc)
- Flocs de blat de moro

### Elaboració

En una copa o un got hi afegim per capes el iogurt i les melmelades. Després ho decorem amb flocs de cereals.

### I ja està fet!

Finalment, i perquè no se'ns oblidin els bons hàbits, hem de recordar els deu manaments que completen un bon esmorzar.

### DECÀLEG DE L'ESMORZAR:

1. Esmorzar tots els dies amb la fórmula correcta de: lacti, cereal i fruita.
2. Miro de prendre el temps necessari per preparar-ho i degustar-ho sense presses.
3. Per això me'n vaig a dormir d'hora el dia anterior.
4. Em llevo una estoneta abans per no haver d'anar ràpid.
5. Em rento sempre les mans abans.
6. Ajudo a preparar l'esmorzar.
7. Esmorzo assegut i amb el plats adequats, que he après a parar.
8. Miro d'esmorzar acompanyat per comentar les meves històries i escoltar les dels altres.
9. Ajudo a desparar la taula de l'esmorzar.
10. Em preparo el meu esmorzar de mig matí per dur-lo a l'escola.

