

## ¡Buenos días! ¿Desayunamos?

Es recomendable desayunar a primera hora. Pero, si no se tiene suficiente apetito o algún día no hay suficiente tiempo, se puede complementar el desayuno con un tentempié a media mañana.

### El desayuno suele repartirse en dos ingestas y puede incluir

- ✓ **Farináceos integrales:** pan o tostadas, copos de maíz, muesli, arroz hinchado.
- ✓ **Lácteos:** leche y yogur natural (sin azúcares añadidos).
- ✓ **Fruta fresca** de temporada, entera o en trozos.

### También se puede añadir

- ✓ **Frutos secos** (nueces, almendras, avellanas, etc.).
- ✓ **Fruta desecada** (pasas, orejones, ciruelas pasas, etc.).
- ✓ **Hortalizas** (tomate, palitos de zanahoria, pepino, crema de berenjena, etc.).
- ✓ **Alimentos proteicos** (huevos, queso, hummus, etc.).
- ✓ **Alimentos grasos** (preferentemente, aceite de oliva virgen extra y también aguacate, crema de almendras o de otros frutos secos, etc.).

Compartir el desayuno en familia, aunque sea poco tiempo, es una buena manera de empezar el día.



# Mejoremos los desayunos y las meriendas de los niños



- ✓ **El agua es la mejor bebida** para acompañar el desayuno. Es necesario hacer fácil el acceso de los niños al agua.
- ✓ Para **facilitar el desayuno**, una buena organización y previsión pueden ser de gran ayuda:
  - ✓ disponer de una buena despensa
  - ✓ tener planificado el desayuno el día anterior
  - ✓ dejar la mesa preparada
  - ✓ tener el pan fuera del congelador
  - ✓ tener preparadas las fiambreras y cantimploras
- ✓ Es importante **utilizar materiales de embalaje reutilizables** (portabocadillos de ropa, fiambreras, bolsas de ropa, cantimploras, etc.) y evitar los de un solo uso (bolsas de plástico, servilletas de papel, papel de cocina, papel de aluminio, botellas, briks, etc.).

Es necesario respetar el tiempo que necesita el niño y evitar las prisas y las presiones.

## Ejemplos de desayunos

### Primera hora

- ✓ Leche y tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen extra.

- ✓ Bol de yogur con dados de manzana y muesli.

- ✓ Pan de semillas con tomate y queso tierno.

- ✓ Yogur natural con arroz hinchado, copos de maíz y pasas.

### Media mañana

- ✓ Mandarinas y un puñado de frutos secos (nueces, avellanas, almendras, etc.).

- ✓ Bocado de tortilla (bien cocida).

- ✓ Una pera y un puñado de fruta desecada (pasas, orejones, ciruelas pasas, etc.).

- ✓ Dados de melón y un vaso de leche.



## Cuidado con

- ✗ Los alimentos procesados\*, aunque sean ecológicos, y las bebidas azucaradas, cuanto menos mejor.
- ✗ Algunos alimentos procesados que acostumbran a ser habituales en los desayunos y meriendas, si se consumen, debería ser **solo de vez en cuando**:
  - ✗ azúcar
  - ✗ miel
  - ✗ mermelada
  - ✗ chocolate
  - ✗ cacao en polvo
  - ✗ mantequilla
  - ✗ margarina
  - ✗ zumos de fruta
  - ✗ batidos de leche y chocolate
  - ✗ batidos de leche y zumo de fruta
  - ✗ yogures azucarados y otros postres lácteos
  - ✗ bollería
  - ✗ galletas
  - ✗ cereales de desayuno azucarados
  - ✗ bebidas de arroz y de avena
  - ✗ embutidos y otras carnes procesadas

\* Alimentos a los cuales se ha añadido sal, azúcar, aceites y grasas, conservantes o aditivos con la finalidad de prolongar su vida útil, darles sabores más intensos o hacerlos más atractivos.

## ¡Llega la hora de jugar y merendar!

Para merendar pueden ofrecerse alimentos muy diferentes, entre los cuales hay que priorizar **la fruta fresca, los frutos secos, los farináceos integrales y los lácteos**.



- ✓ Es necesario respetar **los tiempos que necesita el niño** y evitar las prisas y las presiones.
- ✓ **El agua es la mejor bebida** para acompañar la merienda. Hay que facilitar el acceso de los niños al agua.
- ✓ Es importante **utilizar materiales de embalaje reutilizables** (portabocadillos de ropa, fiambreras, bolsas de ropa, cantimploras, etc.) y evitar los de un solo uso (bolsas de plástico, servilletas de papel, papel de cocina, papel de aluminio, botellas, briks, etc.).
- ✓ Los alimentos procesados, aunque sean ecológicos, y las bebidas azucaradas, cuanto menos mejor.



### Ejemplos de meriendas

- ✓ Una o dos piezas de fruta fresca y palitos de pan integral.
- ✓ Un puñado de frutos secos crudos o tostados (nueces, almendras, avellanas, etc.).
- ✓ Pan con chocolate, bocadillo de queso, bocadillo de tortilla, etc.
- ✓ Un yogur o un vaso de leche con muesli.
- ✓ Macedonia de fruta fresca con yogur.
- ✓ Un trozo de bizcocho casero\* y una pieza de fruta.
- ✓ Batido de fruta (leche y trozos de fruta fresca) con frutos secos.

\* Elaborado con harinas integrales, aceite de oliva virgen y poco azúcar.

El espacio de la merienda es ideal para descansar y disfrutar después de la escuela. ¡Démole tiempo y valor!

