



MEDIA MAÑANA SALUDABLE



AGUA MEJOR
QUE ZUMOS Y
BATIDOS

LUNES



FRUTA

MARTES



BOCADILLO
EMBUTIDO

MIÉRCOLES



LÁCTEO
NO AZUCARADO

JUEVES



FRUTA Y
CEREAL

VIERNES

FRUTA..
FRUTOS
SECOS..
BOCADILLO..
¡TÚ ELIGES!



MEDIA MAÑANA SALUDABLE

- **Propónle frutas variadas de forma atractiva, apetecibles y fáciles de llevar y de comer en el patio.**
- **EVITA SANDWICH, PAN DE LECHE Y AÑADIR AZÚCARES A LOS BOCADILLOS, elige (jamón cocido, pavo, pechuga de pollo, jamón serrano, lomo, chorizo...por encima de alimentos con azúcar o chocolate).**
- **A partir de 6 años puedes ponerle frutos secos acompañando la fruta o los lácteos (nueces, almendras al natural..).**
- **Elige siempre AGUA para beber y evita batidos y zumos.**
- **Evita bollería, galletas y productos azucarados.**
- **Elige preferentemente cereales integrales y puedes optar por ofrecerle panes que no contentan azúcares (tortitas, palitos de pan...).**
- **Puedes alternar entre ellos o sumar y unir un pequeño bocadillo y un poco de fruta o un poco de queso y unos palitos de pan...**