



PROPUESTA DE DESAYUNOS ESCOLARES SALUDABLES

- LUNES: A elegir de la lista.
- MARTES: A elegir de la lista.
- MIÉRCOLES: Fruta fresca*
- JUEVES: A elegir de la lista.
- VIERNES: Fruta fresca*

*Evitar comportas y zumos comerciales.

Posibles desayunos lunes, martes y jueves:

- Brick de leche entera, sin azúcar y sin sabores (evitando batidos de leche y fruta comerciales).
- Un tupper con yogur natural sin azúcar, con trocitos de fruta fresca y/o semillas peladas (de girasol, de calabaza).
- Batido **casero** de leche y fruta fresca (de la que hay en casa de temporada).
- Cereales sin azúcar, queso fresco o un brick de leche (sin azúcar y sin sabores tipo chocolate, fresa, vainilla).
- Bocado de pan integral o multicereales con:
 - atún y tomate natural
 - aceite de oliva, tomate y queso
 - aguacate, lechuga, tomate y queso
 - lechuga, maíz, tomate y atún
 - queso fresco con palitos de pan
 - queso fresco con membrillo
- Tortitas de plátano, huevo y avena.
- Fruta desecada (orejones, pasas, dátiles, ciruelas).
- Palitos de zanahoria pelados y lavados.
- Fruta fresca.

Ten en cuenta que:

1. La alimentación saludable es uno de los mejores regalos que puedes dar a tus hijos/as.
2. Llevar un desayuno saludable al colegio no te va a quitar mucho tiempo. **Sólo necesitas un poco de planificación y pensar la opción más saludable.**
3. Los niños y las niñas **no llegan a ningún conflicto** en cuanto al desayuno porque uno/a lleve un plátano y otro/a un bocadillo.
4. **Es más probable que un desayuno cargado en azúcar termine en caries o en una diabetes** que en un buen funcionamiento del cerebro y un mejor crecimiento.
5. Preparar el desayuno junto a ellos puede ser un momento interesante **para despertar su interés** por nuevos alimentos.
6. Comprar diferentes frutas y que el niño o la niña elija cuál quiere llevar al cole **puede favorecer su consumo.**
7. Cómprale una tartera con los dibujos que más le gusten. La galleta con el dibujo ya no será una excusa para su consumo **ni para ellos ni para ti.**
8. Por motivos de alergias en las aulas, **no está permitido traer frutos secos.**