

LONCHERAS SALUDABLES

OBJETIVO

Promocionar la buena alimentación en nuestros estudiantes partiendo desde la casa

¿Qué es una lonchera saludable?

“La lonchera o merienda saludable es uno de los tiempos de comida recomendados para satisfacer parte de la energía y de los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo del niño”.

Pero...¿Cómo pueden los padres de familia preparar loncheras saludables a sus niños?

Una manera fácil para preparar las meriendas de los niños es con la ayuda del círculo de los alimentos, el cual sirve de guía para incluir una variedad de alimentos en las cantidades adecuadas.

consejos útiles para que tus niños se alimenten saludablemente:

Evita comprar gran cantidad de alimentos grasosos y azucarados como las papas tostadas y las bebidas gaseosas, pero no los prohíba del todo ya que los hará más apetecibles.

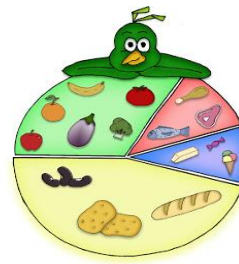
Involucra al niño en la preparación de los alimentos para que los permite que escoja lo quiere comer entre las opciones disponibles.

DE ACUERDO A LA NORMATIVIDAD DADA POR EL MINISTERIO DE SALUD.



Este círculo está dividido en cuatro grupos de alimentos según los nutrientes que más aportan y las cantidades recomendadas de consumo:

Cereales,
verduras harinosas
Productos de origen
Grasas y azúcares



leguminosas y
Frutas y vegetales
animal



