

## ¿Por qué es tan importante que los niños desayunen bien?






Cuando los niños desayunan bien, tienen la energía y la vitalidad necesarias para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que les exigen las **actividades escolares**. Además, un desayuno no adecuado hará que los niños sientan, a media mañana, la necesidad de un gran aporte energético, que seguramente podrán encontrar en productos de alto contenido en azúcar y ácidos grasos, como puede ser la bollería industrial y otros productos similares que están directamente relacionados con el crecimiento de los índices de sobrepeso y de obesidad durante la infancia, por su alto contenido calórico.

Os recomendamos para el desayuno de casa:

**Lácteos:** leche, yogur y/o queso. **Hidratos de carbono:** cereales, galletas, pan. **Grasas:** aceite de oliva o margarina. **Vegetales:** frutas o zumos. Otros: mermelada, jamón york o pavo, miel...

Para el **almuerzo en el colegio** os recordamos que es un tentempié que no sustituye al que se hace en casa.

Os hacemos la siguiente sugerencia: (libre de bollería industrial, chocolates, snacks).

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
<i>Cereales o galletas y zumo</i>	<i>Fruta</i>	<i>Un lácteo</i>	<i>Sándwich de fiambre y zumo</i>	<i>Día de la Fruta</i>
