

VUELTA AL COLE: MENÚ INFANTIL

Durante la **etapa escolar**, una **alimentación saludable** es la base de una **correcta educación nutricional**. En esta edad se **adoptan los hábitos** alimentarios, que se harán resistentes a cambios en la edad adulta.



Pero el principal aprendizaje alimentario se produce en el núcleo familiar



Está demostrado que si **los padres siguen un modelo positivo de vida** (práctica de ejercicio físico de forma regular y alimentación saludable), **influye en los niños más allá de la adolescencia**.

VUELTA AL COLE: MENÚ INFANTIL

Con la supervisión y ayuda **de un adulto**, los pequeños también pueden colaborar en la elaboración de platos.



PAUTAS PARA EQUILIBRAR LA CENA CON LA COMIDA DEL COLEGIO:

- 1- Contener la dosis justa de proteínas.
- 2- Verduras y hortalizas siempre presentes.
- 3- Aportar una buena cantidad de fibra.
- 4- Asegurar la presencia de calcio.
- 5- Elevar el nivel vitamínico con alimentos crudos.