

TORNADA AL COL·LEGI: MENÚ INFANTIL

Durant l'etapa escolar, una **alimentació saludable** és la base d'una **correcta educació nutricional**. En aquesta edat **s'assoleixen els hàbits** alimentaris, que es faran resistents a canvis en l'edat adulta.



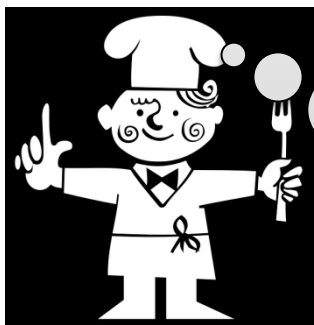
Però el principal aprenentatge alimentari es produeix en el nucli familiar!



Està demostrat que si **els pares segueixen un model positiu de vida** (pràctica d'exercici físic de forma regular i alimentació saludable), **influeix en els nens més enllà de l'adolescència.**

TORNADA AL COL·LEGI: MENÚ INFANTIL

Amb la supervisió i l'ajuda d'un **adult**, els petits també poden col·laborar en l'elaboració de plats.



TAST:

- Nyoquis amb pernil
- Fondue de xocolata
- Bastons

PAUTES PER EQUILIBRAR EL SOPAR AMB EL DINAR DE L'ESCOLA:

- 1- Contenir la dosi justa de proteïnes.
- 2- Verdures i hortalisses sempre presents.
- 3- Aportar una bona quantitat de fibra.
- 4- Assegurar un bon contingut de calci.
- 5- Elevar el nivell vitamínic amb aliments crus.