

DESAYUNOS SALUDABLES



El desayuno es una comida principal, y debemos darle la importancia que se merece; por eso nunca debemos eliminarlo. Con los siguientes consejos los niños evitarán los ataques de hambre y crecerán sanos.

Un desayuno equilibrado debe cumplir la fórmula del lácteo (leche, yogur, etc), cereal (cereales, pan, etc) y fruta (zumo o pieza), pues estos alimentos aportan la energía indispensable para realizar las diferentes tareas escolares, además de servir como perfecto reflejo de una dieta saludable.

Todos sabemos que es la comida más importante del día y por ello, como educadores, debemos transmitir a nuestros alumnos los siguientes valores:

1. Hay que desayunar todos los días.
2. Su fórmula debe ser la correcta (lácteos, cereal y fruta).
3. Es importante desayunar sin prisas, y degustar bien los alimentos.
4. Se debe desayunar en un espacio adecuado y sentados.
5. Es vital que los pequeños adquieran el hábito de poner y recoger el desayuno.

DESAYUNOS SALUDABLES

Ingredientes saludables que componen el buen desayuno:

1. **Panes.** Siempre que se pueda, conviene utilizar pan integral rico en fibra.
2. **Fruta.** Una pieza de fruta tiene más vitaminas que un zumo.
3. **Leche.** Puede estar acompañada de cereales o cacao.
4. **Fiambre.** El jamón york y el jamón serrano son los más adecuados.
5. **Aceite de oliva.**

Algunos desayunos saludables son:

1. Leche, pan tostado con aceite de oliva y brocheta de fruta fresca (plátano, kiwi y naranja)
2. Macedonia natural y montadito de jamón york con queso fresco.
3. Batido de fruta (leche, plátano y manzana) acompañado con bizcocho casero)

DECÁLOGO DEL DESAYUNO

1. Desayuno todos los días con la fórmula correcta de: lácteo, cereal y fruta.
2. Intento tomarme el tiempo necesario para realizarlo y degustarlo sin prisas.
3. Para ello, me acuesto pronto el día anterior.
4. Me levanto un ratito antes para no tener que ir rápido.
5. Me lavo siempre las manos antes.
6. Ayudo a preparar el desayuno.
7. Desayuno sentado y con el menaje adecuado, que yo he aprendido a poner.
8. Procuo desayunar acompañado para comentar mis historias y escuchar las de otros.
9. Ayudo a recoger la mesa del desayuno.
10. Me preparo mi almuerzo de media mañana para llevarlo al cole.