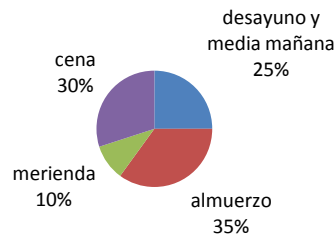


Distribución energética

Es recomendable que las necesidades energéticas diarias de los escolares se distribuyan de la siguiente forma:



Desayuno

Este tiempo de comida es sin duda uno de los más importantes del día.

Es conveniente que aporte un 25 % del requerimiento energético diario.

Esta demostrado que un buen desayuno no solo mejora el estado nutricional sino que además mejora el rendimiento académico de los estudiantes.

Así que antes de comenzar un nuevo día lleno de actividades y luego de un buen sueño reparador es necesario llevar a cabo un desayuno completo.

Lo ideal es comenzar el día un poquitín antes y tomarse el tiempo suficiente para que el niño pueda despertarse y desayunar adecuadamente, pero muchas veces las prisas, y la propia inapetencia del niño impiden realizar este tiempo de comida adecuadamente; por ello es importante saber que el tentempié de la media mañana puede suplir los déficits de la primera hora.

El Modelo de desayuno ideal debe contener:

Lácteos: leche, yogur, queso
 Cereales: pan, galletas, cereales
 Fruta: entera o en zumo

Grasa: aceite de oliva, mantequilla
 Dulces: mermelada y/o miel
 Bollería: 1 vez por semana

Sugerimos:

Para desayunar

Leche con cacao, sándwich de jamón y queso y fruta
 Leche con cacao, galletas y zumo de fruta
 Leche con tostadas con mantequilla, mermelada y fruta
 Yogur con pan integral y queso Tierno o Burgos
 Leche con cereales y fruta
 Leche con gofio y fruta
 Leche con pan tostado con aceite de oliva y tomate
 Batido de frutas y pan con queso fresco (esporádico)

Para la media mañana

Fruta
 Yogur bebible
 Bocadillo pequeño
 Frutos secos (no fritos y salados)