

Queridas familias,

Este curso nos gustaría ofrecerles algunas pautas por escrito que facilitarán el buen seguimiento del tentempié en todas las aulas.

Como ya sabéis, el objetivo del tentempiés es tomar algo a media mañana, por lo que no debéis suprimir un desayuno completo en casa. En el colegio se trata de ofrecer un espacio y tiempo educativo dentro del aula donde los niños y niñas aprendan a compartir con sus iguales y prueben cosas nuevas, fomentando a su vez hábitos de vida saludables.

Por esta razón, nos gustaría facilitaros algo de información sobre la importancia de generar buenos hábitos que favorezcan una mejor calidad de vida y un crecimiento sano, y dentro de estos hábitos la alimentación es un pilar básico.

Para facilitar la elección de lo que se vaya a traer, y tras haber realizado una formación con una doctora con amplios conocimientos sobre el tema, queremos compartir con vosotras estos listados sobre los alimentos por los que podemos optar para traer al cole y los que no son recomendables.

Recordad que la recomendación es, al menos, tres días a la semana fruta y que os agradecemos que se tengan en cuenta las alergias de la clase a la hora de elegirlos.

Esperamos que os resulte de interés y que además os facilite la elección.

Además, aprovechamos para recordar que no se puede entrar a las 9:00 a.m. con desayunos de casa en el aula.

Un saludo,

El Equipo de la Escuela Infantil.

ALIMENTOS SALUDABLES (Tomar varias porciones diariamente).	ALIMENTOS POCO SALUDABLES (Tomar de manera ocasional)
<ul style="list-style-type: none"> - Frutas variadas. - Fruta seca al natural (orejones, pasas, dátiles, higos...). - Hortalizas frescas (zanahoria, tomate, pimiento, pepino, aguacate...). - Aceitunas. - Lácteos y derivados (quesos bajos en grasa, queso de untar, yogur natural, leche, requesón, kéfir...). - Tortitas de maíz, arroz... - Batidos naturales caseros (leche y fruta fresca). - Frutos secos (recomendados para mayores de 5 años). - Empanadas. - Bebidas vegetales sin azúcares añadidas (soja, arroz, espelta...). - Hummus o similares. - Paté de sardinas, caballa... - Patés vegetales. - Pan, pan integral, pan tostado, picos, regañás... - Pan con aceite. - Jamón serrano, pavo, pollo... 	<ul style="list-style-type: none"> - Embutidos procesados (chorizo, jamón york, mortadela, salchichón...). - Zumos envasados (procedentes de concentrados, altos niveles de azúcares). - Zumos naturales (altos contenidos de azúcares, sin la fibra)- mejor tomar la pieza de fruta. - Bollería industrial. - Sandwiches de crema de chocolate. - Pan de molde. - Sandwiches de paté. - Batidos industriales. - Galletas de cualquier tipo. - Magdalenas. - Cereales azucarados. - Bizcochos (se recomienda traer sólo el día del cumpleaños). <p>La mayoría de estos alimentos cuentan con un alto contenido de azúcares, poco recomendados para una dieta equilibrada.</p>

Pirámide Naos

