



# Desayuno sano

Debido a la importancia que tiene para los niños/as una alimentación sana y equilibrada, y la ingesta de alimentos de todo tipo, proponemos llevar a cabo una actividad educativa como es el momento del **DESAYUNO SANO**, incluido dentro del Programa Educativo “Alimentación Saludable”, siendo necesaria la implicación de las familias para su efectividad.

Esta actividad consiste en la creación de una rutina de desayuno, configurando un calendario en el que, a lo largo de la semana, se le asigna a cada día un determinado alimento para que todos los niños/as traigan el mismo en el desayuno. El calendario que proponemos desde el centro es el siguiente:

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><b>lácteos</b></p> <p>NO AZUCARADOS (leche, yogur sin azúcar, queso bajo en grasa)</p> 	<p><b>frutas u hortalizas</b></p> <p>En una fiambra pelada y cortada en trozos pequeños y acompañada de un tenedor.</p> 	<p><b>bocadillo</b></p> <p>Preferentemente pan integral. Evitar los embutidos grasos.</p> 	<p><b>frutas u hortalizas</b></p> <p>En una fiambra pelada y cortada en trozos pequeños y acompañada de un tenedor.</p> 	<p><b>libre</b></p> <p>Saludable. Se puede incluir repostería casera.</p> 



Para contribuir al cuidado del medio ambiente, se recomienda traer el desayuno en recipientes reutilizables, evitando en la medida de lo posible el papel de aluminio, film o bolsas de plástico.

**ALIMENTOS A EVITAR:** Batidos, zumos, bollería industrial, chocolate (a excepción de 80% cacao puro)