

MERIENDA escolar

*Para un correcto desarrollo y crecimiento,
los niños necesitan tomar colaciones saludables
y nutritivas en la escuela*



¿QUÉ TENER EN CUENTA?



✓ ELEGIR

• Frutas



• Trozos de queso descremado



• Gelatinas



• Cereales o tutucas (comunes o light)



• Jugos naturales, licuados o agua



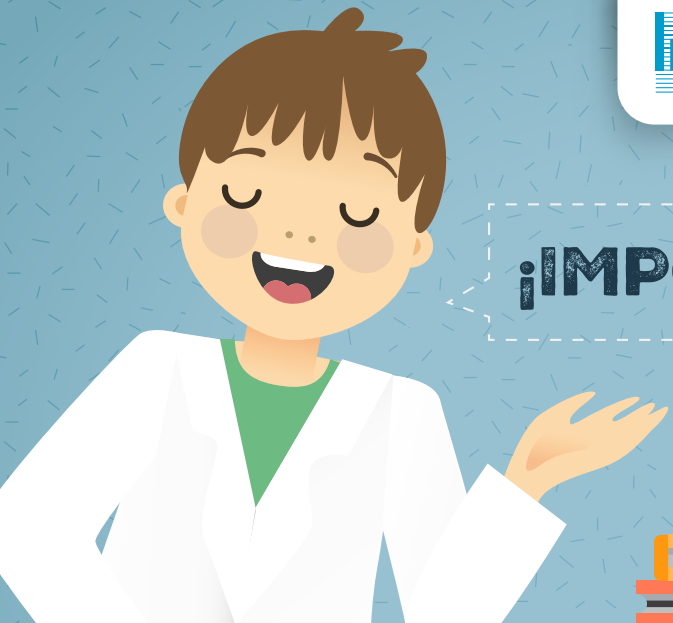
✗ EVITAR

• Azúcares simples (golosinas y mermeladas)



• Harinas en exceso (panes, galletitas, galletas rellenas, etc)





¡IMPORTANTE!



1

Hacer compra mensual de meriendas

- Fraccionarlas
- Constatar que contengan vitaminas, proteínas y minerales



2

Evitar comprar gaseosas u optar por aquellas bajas en calorías



3

El consumo de golosinas debe ser eventual, no diario



4

Programar un almuerzo completo (es la comida más importante del día)



5

El desayuno antes de ir al colegio debe incluir:

- Leche y alguna infusión liviana
- Poco azúcar o edulcorante
- Al menos 2 rebanadas de pan blanco o integral
- Sumar una fruta o llevarla al colegio para comer más tarde