



IDEAS Y RECOMENDACIONES PARA COMER EN EL RECREO

El tentempié del recreo de media mañana es una buena oportunidad para completar la alimentación de los alumnos, y hay que aprovecharlas para que tomen alimentos saludables que les ayuden a recibir la energía necesaria para continuar con la actividad, física y cerebral que requieren durante la jornada.

Teniendo en cuenta que un desayuno completo debe aportar 4 grupos de alimentos: frutas y/o vegetales, lácteos (calcio), proteína magra (hierro) y carbohidratos complejos (fibra), y que los tentempiés del recreo deben aportar el 10% de las calorías del día (por ejemplo, si un niño requiere unas 2.000 kcal -70 kcal/kg peso/día-, el 10% serían unas 200).

RECOMENDACIONES GENERALES

- ✚ Buscar alimentos que bajos en grasa, azúcar y sal y libres de grasas trans.
- ✚ La fruta es, sin dudas, una de las mejores opciones para media mañana.
- ✚ La proteína ayuda a mantener el cuerpo con sensación de saciedad y reducir la ansiedad. Es preferible el empleo de pechuga de pollo o pavo fresca a la plancha al empleo de fiambres.
- ✚ Elegir lácteos 2% de grasa o descremados, fuente de calcio para los huesos.
- ✚ La mejor opción para beber, ¡siempre es el agua! El agua corriente siempre es sana y segura.
- ✚ Variar el tipo de alimento para que no sea aburrido. Por ejemplo la fruta puede ir en distintas formas y preparaciones, cambiar el tipo de pan y relleno del bocadillo, etc.
- ✚ **Cada día de la semana se puede llevar algo diferente para comer en el recreo, estableciendo cada semana en el orden que se prefiera: un día de fruta, un día de bocadillo, un día de lácteo, un día de cereales, un día de frutos secos.**



- ✚ Según el alimento, utilizar saquitos de tela, recipientes cómodos y con una buena (identificarlos con el nombre y apellidos del alumno) o servilletas de papel.

Un saludo.

Departamento de Educación Física

Vº Bº LA DIRECCIÓN

