

MERIENDAS SALUDABLES 3-6 AÑOS



La merienda escolar de media mañana es recomendable debido a la larga duración de la jornada escolar, debiendo proporcionar la energía necesaria para un buen rendimiento físico y cognitivo. Además, sirve para complementar lo que el niño o la niña ha desayunado. Es importante que la merienda no quite el hambre a la hora de la comida.



¿QUÉ ALIMENTOS PODEMOS INCLUIR EN UNA MERIENDA SALUDABLE?

- Una rebanada de pan integral con aceite de oliva virgen extra, tomate y queso fresco, jamón york o pavo.
- Pan integral con humus.
- Bastoncitos de verdura (zanahoria, apio, pepino).
- Fruta variada a trocitos.
- Yogurt natural sin azúcar añadido con pera, fresas...
- Galletas de Inca con queso.
- Plátano con almendras tostadas sin sal o nueces en niños y niñas más mayores.
- Y para beber...SIEMPRE AGUA.



OPCIONES OCASIONALES

- Bizcocho casero
- Chocolate con alto porcentaje de cacao (>70%)



LIMITAR

- Batidos y yogures azucarados
- Bollería
- Galletas
- Snacks salados tipo bolsas



Para llevar la merienda al colegio (y también a nuestro lugar de trabajo) es importante utilizar materiales reutilizables como fiambreras, porta bocadillos, bolsas de tela, cantimploras... evitando así los de un solo uso (bolsas de plástico, bricks, botellas de plástico, papel de aluminio etc)



MERIENDA POR LA TARDE

La merienda de la tarde es otro momento clave en la rutina diaria de los niños y niñas. Tras una jornada escolar tiene como objetivo mantener un buen nivel de energía para seguir con sus tareas y juegos y evitar el hambre antes de la cena.

Esa merienda debe ser también saludable: Frutas frescas, yogur, frutos secos, pan integral con queso son algunas de las opciones. Estas variarán dependiendo de los gustos de cada niño o niña.

