

DESAYUNOS SALUDABLES 3-6 AÑOS



El desayuno es la **primera comida del día**. Después de muchas horas sin comer durante la noche, el cuerpo necesita energía para empezar el día: jugar, aprender, ir al colegio o realizar otras actividades.

Aun así, **no es necesario obligar a los niños y niñas a comer nada más levantarse si no tienen hambre**. Cada niño es diferente. Algunos se despiertan con mucho apetito y otros necesitan un poco más de tiempo.

Si tu hijo o hija **desayuna poco o no tiene hambre**, se puede completar la alimentación con una **merienda a media mañana más completa** en el colegio.

Con el tiempo, **desayunar también es un hábito que se aprende**.

Cuando en casa se mantiene una rutina, los niños suelen ir incorporando el desayuno de forma natural.

¿QUÉ DEBE INCLUIR UN DESAYUNO SALUDABLE?

No hay un único desayuno perfecto. Lo importante es que sea variado, equilibrado y sencillo.

Una combinación muy recomendable es:



Lácteo



Cereal



Fruta

- Un lácteo: leche o yogur natural (Aportan proteínas de alto valor biológico, calcio, vitaminas A y D)
- Cereales integrales: pan integral, avena, copos de cereales sin azúcar.
- Fruta: Se recomienda entera, cruda y de temporada. Dejaremos el zumo (natural) para ocasiones puntuales

Pero existen muchas combinaciones posibles según el tiempo disponible, los gustos de la familia o lo que tengamos en casa.

Siempre que sea posible, intentaremos elegir alimentos frescos, de temporada y poco procesados.

¿CÓMO DEBERÍA SER UN DESAYUNO COMPLETO?

Un desayuno completo debería incluir, al menos, cuatro de los siguientes grupos de alimentos: frutas o verduras (humus de verduras y frutas), cereales integrales, lácteos, grasas saludables (aceite de oliva virgen, aguacate, frutos secos molidos, en polvo o en crema), y un alimento proteico (hummus, huevos,...).

No es necesario que estén todos cada día, pero **cuanta más variedad a lo largo de la semana, mejor.**

IDEAS DE DESAYUNOS

- Leche, tostadas de pan integral con aceite oliva virgen, fruta
- Bol de yogur con trocitos de fruta y muesli
- Pan de semillas con tomate, aceite de oliva virgen extra, aguacate y queso fresco
- Yogur natural sin azúcar con fruta y frutos secos molidos
- Leche, copos de avena sin azúcar y fruta

Mejor evitar su consumo a diario:

- Galletas
- Cereales azucarados
- Bollería
- Zumos (aunque sean caseros)

El desayuno también es un momento en familia

Además de lo que comemos, también importa cómo lo hacemos.

Siempre que sea posible:

- Sentaros a desayunar juntos, aunque sean pocos minutos.
- Evitad hacerlo con prisa o delante de pantallas.
- Involucrad a los niños en preparar el desayuno: poner la mesa, elegir la fruta, preparar la leche...

Los fines de semana pueden ser una buena oportunidad para desayunar con más calma.

