

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

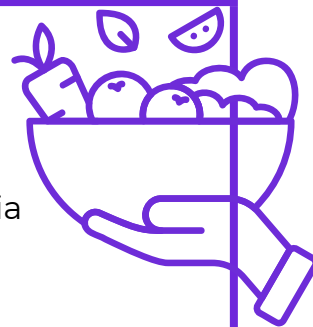
La merienda de la tarde es otro momento clave en la rutina diaria de los niños y niñas. Tras una jornada escolar tiene como objetivo mantener un buen nivel de energía para seguir con sus tareas y juegos y evitar el hambre antes de la cena.

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.



BERENARS SALUDABLES 3-6 ANYS

El berenar escolar de mitjan matí és recomanable degut a la llarga durada de la jornada escolar. Ha de proporcionar l'energia necessària per a un bon rendiment físic i cognitiu. A més, serveix per a complementar el que l'infant no ha berenat al matí a casa. És important que el berenar no llevi la gana a l'hora del dinar.



QUINS ALIMENTS PODEM INCLOURE EN UN BERENAR SALUDABLE?

- Una llesca de pa integral amb oli d'oliva verge extra, tomàtiga i formatge fresc, pernil dolç o gall d'indi.
- Pa integral amb humus.
- Bastonets de verdura (pastanaga, api, cogombre).
- Fruita variada a trossets.
- Yogurt natural sense sucre afegit amb pera, freses...
- Galetes d'oli amb formatge.
- Plàtan amb ametlles torrades sense sal o nous en infants més majors.
- I per a beure...SEMPRE AIGUA.



OPCIONS OCASIONALS

- Coca casolana.
- Xocolata amb alt percentatge de cacau (>70%).



LIMITAR

- Batuts i iogurts ensucrats
- Brioixeria
- Galetes
- Snacks salats



Per dur el berenar a l'escola (i també al nostre lloc de treball) és important utilitzar materials reutilitzables com a carmanyoles, porta entrepanys, bosses de roba, cantimplores... evitant així els d'un sol ús (bosses de plàstic, bricks, botelles de plàstic, paper d'alumini etc)



BERENAR A L'HORABAIXA

El berenar de l'horabaixa és un altre moment clau en la rutina diària dels infants. Després d'una jornada escolar té com a objectiu mantenir un bon nivell d'energia per a seguir amb les seves tasques i jocs i evitar la fam abans del sopar.

Aquest berenar ha de ser saludable: Fruites fresques, iogurt, fruita seca, pa integral amb formatge són algunes de les opcions. Aquestes variaran depenent dels gustos de cada infant.



MERIENDAS SALUDABLES 6-12 AÑOS



A estas edades empiezan a influir más el entorno escolar y la publicidad.

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

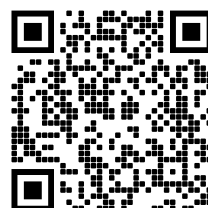
La merienda de la tarde es otro momento clave en la rutina diaria de los niños y niñas. Tras una jornada escolar tiene como objetivo mantener un buen nivel de energía para seguir con sus tareas y juegos y evitar el hambre antes de la cena.

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.

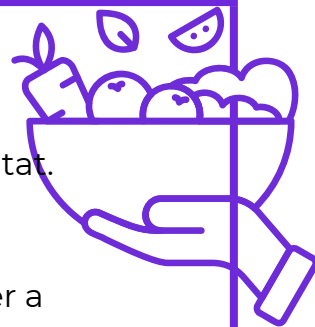


Involucrarles en elegir la merienda mejora la aceptación.

Para saber más



BERENARS SALUDABLES 6-12 ANYS



A aquestes edats comencen a influir més l'entorn escolar i la publicitat. El berenar escolar de mitjan matí és recomanable degut a la llarga durada de la jornada escolar, havent de proporcionar l'energia necessària per a un bon rendiment físic i cognitiu. A més, serveix per a complementar el que l'infant ha berenat al matí a casa. És important que el berenar no llevi la gana a l'hora del dinar



QUINS ALIMENTS PODEM INCLOURE EN UN BERENAR SALUDABLE?

- Una llesca de pa integral amb oli d'oliva verge extra, tomàtiga i formatge fresc, pernil dolç o gall d'indi.
- Pa integral amb humus.
- Bastonets de verdura (pastanaga, api, cogombre).
- Fruita variada a trossets.
- Yogurt natural sense sucre afegit amb pera, freses...
- Galetes d'oli amb formatge.
- Plàtan amb ametlles torrades sense sal o nous en infants més majors.
- I per a beure...SEMPRE AIGUA.



OPCIONS OCASIONALS

- Coca casolana.
- Xocolata amb alt percentatge de cacau (>70%).



LIMITAR

- Batuts i iogurts ensucrats
- Brioixeria
- Galetes
- Snacks salats



Per dur el berenar a l'escola (i també al nostre lloc de treball) és important utilitzar materials reutilitzables com a carmanyoles, porta entrepanys, bosses de roba, cantimplores... evitant així els d'un sol ús (bosses de plàstic, bricks, botelles de plàstic, paper d'alumini etc



BERENAR A L'HORABAIXA

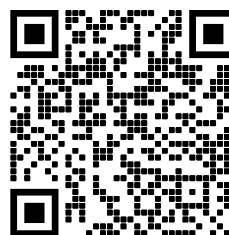
El berenar de l'horabaixa és un altre moment clau en la rutina diària dels infants. Després d'una jornada escolar té com a objectiu mantenir un bon nivell d'energia per a seguir amb les seves tasques i jocs i evitar la fam abans del sopar.

Aquest berenar ha de ser saludable: Fruites fresques, iogurt, fruita seca, pa integral amb formatge són algunes de les opcions. Aquestes variaran depenent dels gustos de cada infant.

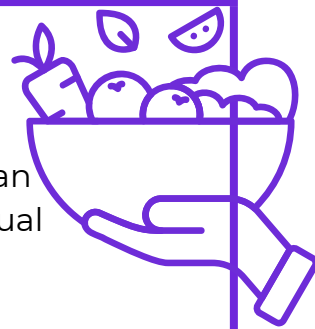


Involucrar-los a triar el berenar millora l'acceptació.

Para saber més



MERIENDAS SALUDABLES 12-16 AÑOS



A medida que crecen, los adolescentes ganan autonomía y empiezan a decidir con más frecuencia que comen cada día. Por eso, es habitual que compren la merienda en el instituto o en los alrededores del centro educativo. Esta mayor libertad es también una oportunidad para aprender a hacer elecciones saludables.

Comprar la merienda no significa renunciar a una alimentación equilibrada: con una oferta adecuada e información clara, los adolescentes pueden encontrar opciones sabrosas, prácticas y saludables que contribuyan a su bienestar, crecimiento y rendimiento académico. El objetivo es que la merienda sea un momento agradable que ayude a consolidar hábitos alimentarios saludables que se mantengan a lo largo de la vida.

¿QUÉ ALIMENTOS PODEMOS INCLUIR EN UNA MERIENDA SALUDABLE?

- Bocado pequeño de pan integral con tomate y queso.
- Bocado de tortilla francesa.
- Bocado de atún con lechuga y tomate.
- Una pieza de fruta (manzana, pera, plátano, melocotón, mandarinas...) y un puñado de frutos secos.
- Yogur natural o sin azúcares añadidos con fruta.
- Yogur con avena y frutos secos.
- Queso fresco con tomates cherry.

Un puñado de almendras, nueces o avellanas sin sal.



SI LA MERIENDA SE COMPRA EN EL INSTITUTO

También se pueden hacer buenas elecciones:

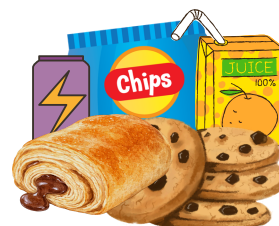
- Bocadillos sencillos de calidad.
- Fruta fresca.
- Yogures naturales.
- Frutos secos sin sal ni azúcar añadido.
- Agua como bebida habitual.

Para saber más

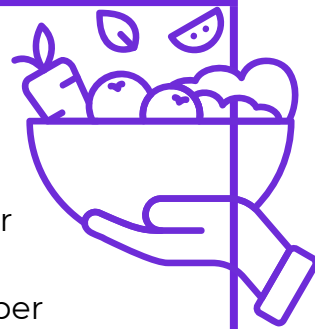


LIMITAR

- Bollería industrial.
- Bebidas energéticas y refrescos azucarados.
- Snacks salados ultraprocesados.
- Golosinas y productos con mucho de azúcar.



BERENARS SALUDABLES 12-16 ANYS



A mesura que creixen, els adolescents guanyen autonomia i comencen a decidir amb més freqüència què mengen cada dia. Per això, és habitual que comprin el berenar a l'institut o als voltants del centre educatiu. Aquesta major llibertat és també una oportunitat per aprendre a fer eleccions saludables.

Comprar el berenar no significa renunciar a una alimentació equilibrada: amb una oferta adequada i informació clara, els adolescents poden trobar opcions saboroses, pràctiques i saludables que contribueixin al seu benestar, creixement i rendiment acadèmic. L'objectiu és que el berenar sigui un moment agradable que ajudi a consolidar hàbits alimentaris saludables que es mantinguin al llarg de la vida.

QUINS ALIMENTS PODEM INCLOURE EN UN BERENAR SALUDABLE?

- Entrepà petit de pa integral amb tomàtiga i formatge.
- Entrepà de truita francesa.
- Entrepà de tonyina amb enciam i tomàtiga.
- Una peça de fruita (poma, pera, plàtan, préssec, mandarines...) i un grapat de fruits secs.
- logurt natural o sense sucres afegits amb fruita.
- logurt amb civada i fruits secs.
- Formatge fresc amb tomàtiga cherry.
- Un grapat d'ametles, nous o avellanes sense sal.



SI EL BERENAR ES COMPRA A L'INSTITUT

També es poden fer bones eleccions:

- Entrepans senzills de qualitat.
- Fruita fresca.
- logurts naturals.
- Fruits secs sense sal ni sucre afegit.
- Aigua com a beguda habitual.

Per saber més



LIMITAR

- Brioixeria industrial.
- Begudes energètiques i refrescs ensucrats.
- Snacks salats ultraprocessats.
- Laminadures i productes amb molt de sucre.

