

¡Las ciberfrutas llegan a tu cole!



Curso 2020-2021

CAMPAÑA FINANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

Castilla-La Mancha

Jugar, aprender, divertirse... ¡y alimentarse!

Cuando llega la hora del recreo, tus hijos aprovechan para relajarse, correr, divertirse y convivir con sus compañeros. También es una pausa clave para recargar la energía que precisan hasta el momento de la comida. Elijamos bien los alimentos que componen este tentempié y lo convertiremos en el mejor aliado de una dieta completa y equilibrada.

A tener en cuenta...

- Desayunar en casa.**
El tentempié del recreo no debe sustituir el desayuno.
- Adecuado al horario.**
Lo ideal es unas 2-2:30 horas después del desayuno, y unas 2 horas antes de la comida.
- Lavarse las manos antes de comer.**
¡También en el cole!
- Cantidades, las justas**
Debe ayudarles a recobrar la energía hasta la hora de la comida.
- Evita la bollería industrial.**
Aporta azúcar, ácidos grasos trans, sal... que puede incidir en la obesidad infantil.

Al patio, siempre con frutas y hortalizas

Riquísimas, variadas en formas y colores, cargadas de vitaminas... Las frutas y las hortalizas son una excelente opción para acompañar los "tentés" de tus hijos. Sólo falta que venzan su natural resistencia a estos deliciosos alimentos naturales y que los conviertan en un hábito diario.

¿Quieres algún truco para lograrlo?

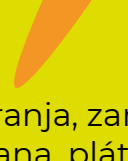
- A trocitos, todo sabe mejor.**
Prepara la fruta en una fiambreira, sin piel y cortadas.
- Elige productos de temporada**
Frutas y hortalizas de proximidad, recogidas en su mejor momento.
- Invéntate macedonias de fruta fresca.**
Son siempre sorprendentes, porque combinan sabores, texturas y colores. ¡Atrévete a mezclar frutas con hortalizas!
- Zumos o batidos: 100% naturales. ¡Y de vez en cuando!**
Recuerda que puedes combinar frutas con zanahorias, tomates y otras verduras.
- Ponle frutas y hortalizas que le gusten.**
Si no, te arriesgas a que la tiren o la regalen.
- Cambia cada día.**
Así se acostumbrarán a un mundo de sabores.
- Predica con el ejemplo.**
Si ven que comes frutas y hortalizas, ellos también lo harán.

Ración de vitaminas y sabor

La hora del recreo es ideal para introducir una de las 5 raciones de frutas y hortalizas que la Organización Mundial de la Salud recomienda para cada día.

¿Qué es una ración?

1 pieza



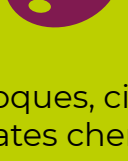
Pera, naranja, zanahoria, manzana, plátano...

1 rodaja pequeña



Melón o sandía

2-3 piezas



Albaricoques, ciruelas, tomates cherry...

1 vaso de zumo 100%



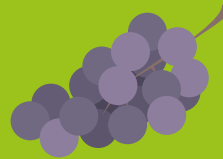
Zumo de naranja natural (sin azúcar añadido)

4-5 piezas



Cerezas, fresas...

8 unidades medianas



Frambuesas, uvas...

Las frutas y hortalizas son alimentos indispensables en nuestra alimentación y uno de los alimentos más completos por su aporte de agua, fibra, vitaminas y minerales. El consumo, como mínimo, de 5 raciones diarias entre frutas y hortalizas contribuye a llevar una alimentación equilibrada, en cualquier etapa de la vida.



Ideas para un recreo muy saludable

Se te acaba la imaginación, te dejamos aquí un montón de ideas, a base de frutas frescas y hortalizas, para que tus hijos saquen un 10 en nutrición.



Macedonias

Manzana, plátano y ciruela con frutos secos.

Queso fresco, lechuga, zanahoria y fresones.

Pera, melocotón, fresa y uva.

Chirimoya y zumo de naranja.



Brochetas

Plátano, kiwi y mandarina.

Tomates cherry, bolitas queso fresco y lechuga.

Uva, plátano y fresón.



Batidos y zumos

Zanahoria y manzana.

Sandía y tomate con yogur.

Frutos del bosque (fresas, moras, frambuesas y arándanos) con leche.



Además, la fruta y las hortalizas pueden ser el complemento perfecto de sus bocadillos y sandwiches. Complétalos con unas hojitas de lechuga, aguacate, tomate, manzana...

¡Les encantarán!

PROGRAMA ESCOLAR DE CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN LAS ESCUELAS

Curso 2020-2021

Financiado con ayuda de la Unión Europea

CAMPAÑA FINANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

Castilla-La Mancha