

Consejos para almuerzos y meriendas sanas

Un almuerzo o una merienda saludable

- ✓ siempre contiene agua o té de fruta o hierbas sin azúcar
- ✓ consiste de una fruta y/o verdura
- ✓ es de colores vivos y sin azúcar
- ✓ puede ser complementado por cereales o productos lácteos y nueces dependiendo del esfuerzo físico y el hambre.

un tentempié sensato

- ✓ complementa optimamente las comidas principales – en la escuela y en casa
- ✓ calma el apetito entre comidas
- ✓ da nueva energía, sobre todo en situaciones de mucha actividad en las pausas y el tiempo libre
- ✓ apoya la capacidad de concentración en la escuela
- ✓ idealmente está compuesto de productos regionales y estacionales
- ✓ se empaca preferiblemente en una caja pequeña que conserva el almuerzo o la merienda y ahorra material de embalaje

Combinación y variedad para más placer

- ✓ los alimentos de la parte de atrás pueden ser combinados con mucha fantasía, unos ejemplos:















No diariamente – pero de vez en cuando

- ✓ frutas exóticas como p. ej. Plátanos, mangos, piña, papaya (tenga en cuenta y privilegie en la compra de estas mismas primero las frutas con etiquetas bio y de comercio justo)
- ✓ frutos secos
- ✓ carne y productos cárnicos (como p. ej. Embutidos, jamón y carne deshidratada, etc.) – con preferencia a los productos con bajo contenido de grasa
- ✓ zumo de frutas, mezclado con agua

No recomendados quedan

- > barritas de chocolate, leche y cereales
- > croissants
- > cereales de desayuno azucarados
- > galletas
- > bebidas azucaradas como p. ej. Nestea, almíbar, coca cola, bebidas energéticas, etc. bebidas con azúcar artificial (light / zero)
- > bebidas lácteas azucaradas y aromatizadas
- > productos grasos o muy salados como palitos salados, patatas fritas, nueces saladas

Ideas para un tentempié equilibrado

 eau	 infusion	 pommes	 poires	 raisin	 cerises
BEBIDAS		FRUTAS			
 prunes/ pruneaux	 nectarines/ pêches	 mandarines	 oranges	 kiwis	 abricots
 figes	 fruits rouges	 melons	 tomates	 carottes	 concombres
			VERDURA		
 poivrons	 radis	 fenouil	 chou-rave	 céleri	 pain complet
 pain mi-blanc	 flocons de céréales non sucrés	 pain croustillant	 gallettes de riz	 fromage	 fromage frais
CEREALES			PRODUCTOS LÁCTEOS		
 séré nature	 yaourt nature	 lait	 noix	 noisettes	 amandes
			NUECES		