

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

- > barras 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

Riesgo de asfixia para niños pequeños