



Alimentación para niños

Inicial II y PB



TIPS PARA UN LUNCH ADECUADO:

- Las necesidades nutricionales de un niño dependerán de su desarrollo, de su peso y medidas, y también de su grado de actividad.
- Una lonchera debe aportar energía para jugar y estudiar.
- NO DEBE REEMPLAZAR EL DESAYUNO.
- Debe ser fácil de preparar y rápido de consumir.
- Un refrigerio inadecuado puede generar malos hábitos alimentarios que contribuyen a la desnutrición y obesidad.
- Es necesario conversar con su hijo/a sobre los alimentos que le gustaría incluir en su lonchera escolar.

ALIMENTOS QUE DEBEN COMER

- **Alimentos Formadores** (músculo y hueso) que son los lácteos (quesos picados, huevos, leche, leche con avena, yogurt) atún, pollo, carne, frutos secos.
- **Alimentos Energéticos** (energía para jugar y estudiar) que son los carbohidratos de preferencia integral como las galletas, pan, cereales, barras de granola, granos y tubérculos.
- **Alimentos Reguladores** (vitaminas y minerales) son todas las frutas y verduras bien lavadas, sin picar sin pelar.
- **Líquidos** (hidratantes) como lo es el agua o refrescos naturales fríos y bajo en azúcar.

EJEMPLO DE MENÚ SEMANAL:

- **LUNES:** sánduche de jamón con queso y espinaca y zanahoria rallada con una pera y botella de agua.
- **MARTES:** rodaja de pan integral con queso ricotta con mermelada light junto con 1 manzana y avena con leche.
- **MIÉRCOLES:** 2 huevos de codorniz con 1 rodaja de pan integral, con 3 uvas verdes y 3 uvas rojas, con 4 pedacitos de queso mozzarella con 2 baby zanahoria y botella de agua.
- **JUEVES:** sanduche de pollo con lechuga romana con zanahoria rallada con manzana con refresco natural frío y bajo en azúcar.
- **VIERNES:** ¼ choclo cocinado con pedacitos de queso fresco con mandarina y galletas integral o de dulce (maría, coco) con leche de almendra.

RECOMENDACIONES:

- Usar recipientes herméticos, fácil de abrir y con varios compartimentos para colocar cada alimento.
- Incluir frutas y verduras enteras sin pelar (si requiere picar rociarles gotitas de limón para evitar que se oxiden).
- Evitar jugos de frutas que pueden fermentarse
- El chocolate se puede consumir solo 25 gramos.

* No olvidar enviar un termo con agua.