

¿Qué desayunamos cada día?

| | |
|------------------|---|
| lunes | Leche entera con galletas de cereales sin azúcar |
| martes | Zumo de naranja natural + tostada de pan con AOVE |
| miércoles | Yogur natural + fruta fresca pelada |
| jueves | Zumo de naranja natural + sándwich de pavo o jamón cocido |
| viernes | Leche entera + bizcocho casero sin azúcar |



DeliConsejo

Beneficios de un desayuno saludable:

- ✓ Ayuda a mantener el peso adecuado.
- ✓ Proporciona la energía necesaria para la actividad escolar y deportiva.
- ✓ Ayuda a crear hábitos de vida saludables.

El desayuno ideal...

Cereales, en forma de pan o galletas ofrecen al niño la energía necesaria para el buen funcionamiento de sus músculos y de su cerebro.

Productos lácteos, la leche y el yogur aportarán al niño las proteínas necesarias para su crecimiento.

Frutas. Una pieza de fruta o un zumo contienen fibra y vitamina C necesarias para reponer su sistema inmunológico, así como el agua que necesita para hidratarse.