



Desayuno



Actividad física



Dieta saludable

## La importancia del desayuno

+1 Agregar todos los días

 Energía **todo el día**
 Rendir en el **colegio**
 Control **del peso**

Salud



Solo 1 de cada cuatro niños en edad escolar desayuna correctamente.

Un buen desayuno es imprescindible para que los niños rindan en el colegio. Es necesario levantarse antes para dedicar unos 15 minutos al desayuno y acostumbrarse a acostarse un poco antes.



Me apunto

### IMPORTANTE

- ♥ El desayuno debe aportar **el 25% de la energía de todo el día.**
- ♥ Desayunar ayuda al **control del peso.**
- ♥ Un **buen desayuno** debe contener:
  - un lácteo (leche, yogur, queso)
  - cereales o pan
  - proteínas
  - y fruta.

Para los niños a los que les cueste comer por la mañana, una buena opción es reforzar la leche con cereales, nueces, cacao, tomar yogures con cereales y frutos secos o con una fruta pelada y cortada.

Y AL COLE CON ENERGÍA. RENDIREMOS MÁS Y NOS SENTIREMOS MEJOR



## DIETA VARIADA

muchos alimentos y de todos los colores



## COMER REGULARMENTE



comer cada 3 o 4 h

## INTERVALOS CORTOS ENTRE COMIDAS