

Colaciones para la escuela

Ejemplos de colaciones :



Pasas



Queso

Escoger frutas y verduras según la temporada y las rebajas



Zanahorias



Humus



Huevos hervidos



Apio



Muffin casero



Yogur

Cuando tengo sed, ¡tomo agua!

2 minutos al menos
2 veces al día

Pasta de dientes con flúor

Después de cada colación, enjuagarse la boca con agua para disminuir el riesgo de caries.



Sugerencias de frutas y verduras :

Plátano, arándanos, brócoli, zanahoria, apio, champiñones, coliflor, mandarina, pepino, calabacitas, fresa, frambuesa, frijoles, melón, zarzamoras, naranja, durazno, pimiento, manzana, pasas, tomates Cherry, ensalada de frutas, puré de fruta sin azúcar, frutas enlatadas sin azúcar añadida, etc.

Sugerencias de alimentos ricos en proteínas :

Queso, huevos hervidos, crema de legumbres (p.ej. humus) o de tofu, legumbres (p.ej. vainas tiernas de soya/edamame, garbanzos tostados) leche, yogur, bebidas de soya.

Sugerencias de alimentos ricos en granos enteros :

Pan bagel, galletitas crujientes, muffin casero, pan, mini panes naan, mini panes pita, galletas caseras, cereales secos de grano entero.

Sin cacahuates ni nueces