

¿Por qué comer colaciones?



El estómago de los niños es más pequeño que el de los adultos.
Por lo que los niños deben comer en pequeñas porciones y más seguido.



El niño se concentra mejor en la escuela cuando ha comido bien.

El objetivo de las colaciones es el de recuperar energías.



Es importante respetar el apetito del niño. Si necesita comer una colación, lo hará.