

ESTE MATERIAL EDUCATIVO ES UNA GUÍA PARA PODER ORGANIZAR LAS COLACIONES DE LOS ESCOLARES QUE VAN DE LOS 4 A 8 AÑOS, LLEVÁNDOLOS A TENER COLACIONES SALUDABLES Y DE LIBRE ELECCIÓN, CON COMBINACIONES DE ALIMENTOS, COLORES, SABORES Y TEXTURAS.

LAS COLACIONES ESTAN DISEÑADAS EN UN RANGO DE 120 - 150 CALORIAS, APROPIADAS PARA SU EDAD.

PREFERIR BEBESTIBLES COMO AGUA, AGUA SABORIZADA, LECHE SEMIDESCREMADA NORMAL O SABORIZADA, JUGO DE FRUTA NATURAL.

HACER ELECCIONES DE ALIMENTOS LIBRE DE SELLOS "ALTO EN", DE VENTA A GRANEL Y NO PROCESADOS, LIBRE DE AZÚCAR, COLORANTES O CON GRASAS SATURADAS.

INTRODUCIR CON PRECAUCIÓN ALIMENTOS COMO FRUTOS SECOS, LÁCTEOS, MIEL, HARINAS O PRODUCTOS INTEGRALES, POR SER ALÉRGENOS Y CAUSAR INTOLERANCIAS.

COMPATIBILIZAR LA ALIMENTACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIONAL PROGRAMADA.

HACER VARIACIÓN DE PREPARACIONES PARA NO CAER EN UNA RUTINA ALIMENTARIA QUE CAUSE RECHAZO.

IDEAL INCORPORAR UNA MEZCLA DE PROTEÍNAS, CARBOHIDRATOS Y GRASAS SALUDABLES PARA MANTENER LA ENERGÍA Y CONCENTRACIÓN DE LOS NIÑOS DURANTE EL DÍA ESCOLAR.

