



¿Que hay de almuerzo?

Niños Sanos
Peso Sano

Alimentos En La Escuela...

¿Está usted dando dinero para que su niño pueda comprar almuerzo en la escuela?

Compruebe lo que su niño ha comprado. Los almuerzos de la escuela contienen los nutrientes necesarios para los estudiantes y son de buen valor. Oriente a su niño a alejarse de la línea de pedidos especiales - esta generalmente tiene menos opciones sanas y cuesta más que el almuerzo regular de la escuela.

Su niño puede desear comprar alimentos de las máquinas de venta cuando las líneas de la cafetería son largas. Es difícil conseguir un almuerzo balanceado a menos que las máquinas sean refrigeradas y contengan emparedados, fruta o leche.

Averigüe si su escuela tiene una máquina de venta de LECHE y anime a su niño que la utilice. ¡Y si contienen sabores que les gustan a los niños!

Consejos para las loncheras:

- deje que sus niños ayuden a preparar su almuerzo. Los niños prefieren comer el almuerzo que traen a la escuela si ellos tienen participación en el menú y la preparación. Incluso los niños pequeños pueden untar la mantequilla de maní en el pan o colocar vegetales en bolsas individuales.
- ¡Mantenga los almuerzos fríos para la seguridad del alimento! Para evitar la descomposición de los alimentos y disminuir el riesgo de enfermedades causadas por gérmenes en los alimentos, use una bolsa de hielo.

Ideas Para Empaquetar Un Almuerzo Saludable

- Un emparedado
- Fruta fresca o en conservada
- Vegetales como zanahorias y apio
- Leche de 1% o desnatada en envase individual, o un yogur bajo en grasas
- ¡Algo divertido! - como una barra de cereal o un pudín bajo en grasa

Cómo construir un emparedado sano!

El Exterior:

Pan integral, "bagel" o tortilla

El interior:

Carne baja en grasa, atún, queso bajo en grasa o mantequilla de cacahuater

Para Sabor Adicional:

Mostaza o salsa de tomate condimentados

Ponga poca:

Mayonesa

Suplementos:

Lechuga, rebanadas de tomate, pimiento verde, y pepinillo (en vinagre)



El almuerzo es una comida importante!
Los niños necesitan el almuerzo cada día en la escuela para tener energía para aprender y jugar el resto del día.