



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EDAD ESCOLAR

La alimentación es importante para el crecimiento y desarrollo de niñas y niños, para jugar, estudiar, disfrutar...

## PARA EMPEZAR

- Que a lo largo del día, la mitad de lo que se coma sean frutas y verduras, un cuarto cereales integrales (pan, pasta, arroz) y el otro cuarto, proteínas (legumbres, pescado, carne).
- Repartir los alimentos en varias comidas, por ejemplo desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- Cuidar los aspectos emocionales y relacionales: comer en familia, repartir las tareas, buen trato, ambiente relajado y cariñoso, etc.

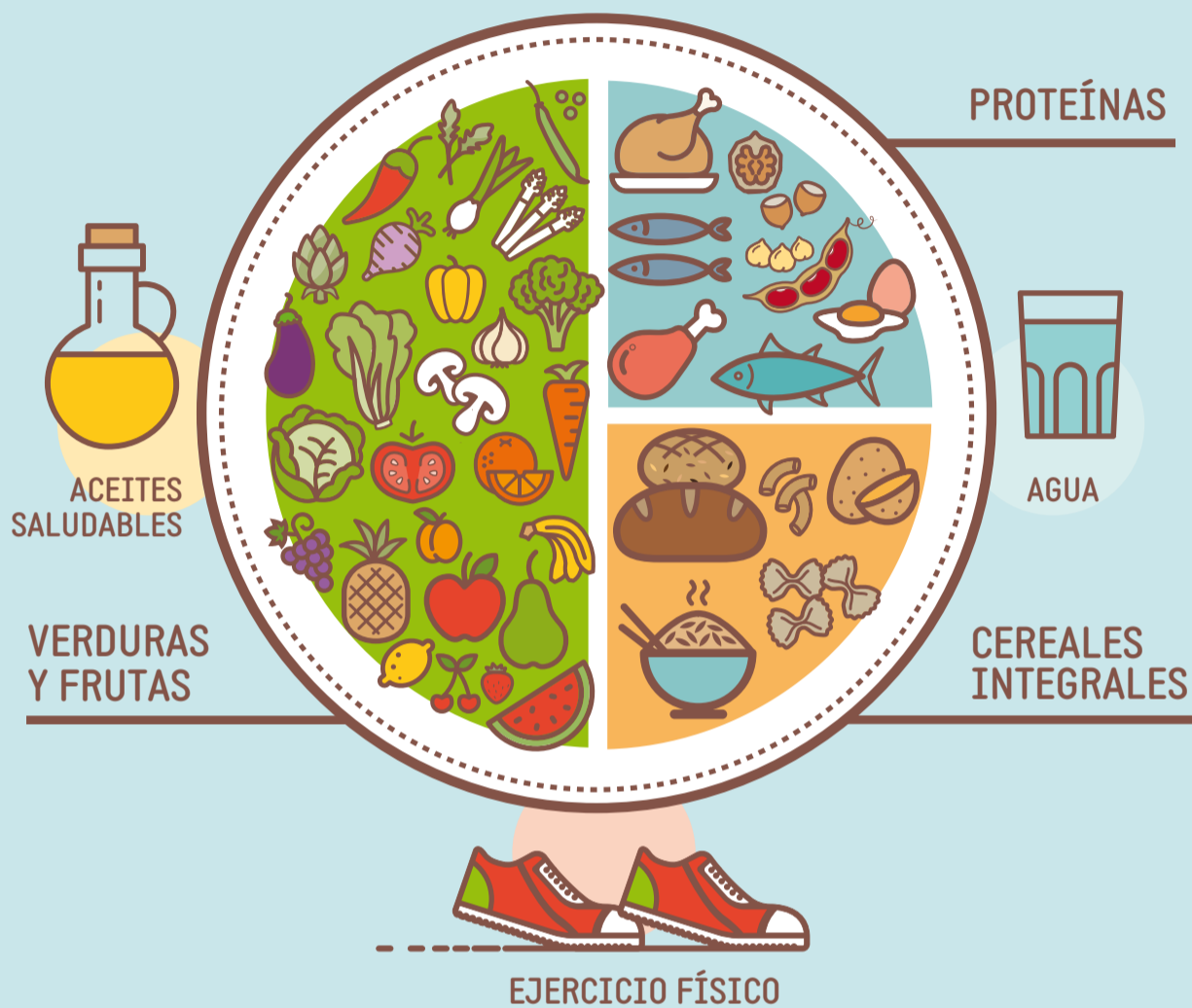
## QUÉ POTENCIAR

- Alimentos frescos, de temporada, de proximidad y ecológicos.
- Legumbres en vez de carne o pescado.
- Verduras y hortalizas.
- Fruta fresca entera como postre y en almuerzos y meriendas.
- Agua como bebida básica.

## QUÉ EVITAR

- Los productos alimentarios industriales ricos en azúcares, grasas y sal: bebidas azucaradas o energéticas, bollería y pastelería, lácteos azucarados, comida rápida, carnes procesadas (salchichas, embutidos...).
- El uso de pantallas durante las comidas.
- Los suplementos de vitaminas y minerales como sustitución de la alimentación saludable.

## PLATO SALUDABLE



## PARA TERMINAR

- Adaptar las cantidades a cada edad.
- En la infancia, la sensación de apetito y saciedad es la mejor guía de la cantidad a ofrecer y servir.
- Animarse a innovar, probar, saborear y disfrutar.
- Involucrarse en proyectos de alimentación saludable en los centros escolares y nuestro entorno.



Para más información, puedes consultar aquí la **Guía de alimentación para la planificación de menús escolares**:

[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)



Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua

