

COMPLEMENTAR EN CASA el menú escolar



La distribución de alimentos a lo largo del día debe cumplir el patrón de las 4 ó 5 comidas diarias. Quedando distribuidas de la siguiente manera:

Si son 4 comidas diarias:

Desayuno 25%
Comida 30-35%
Merienda 15%
Cena 25-30%

Si son 5 comidas diarias:

Desayuno 20%
Media Mañana 10-15%
Comida 25-35%
Merienda 10-15%
Cena 25%

El comedor escolar contribuye de manera muy significativa a la dieta total de la población infantil ya que el almuerzo debe ser la comida principal del día y ha de suponer un importante aporte de energía, aproximadamente un 35%.

El desayuno, la merienda y la cena son las tres comidas que han de ser planificadas por los padres en casa y deben ser complementarias al menú que se ofrece en la escuela, evitando repetir los alimentos tomados en el colegio.

¿QUE ALIMENTOS DEBEN INCLUIR CADA UNA DE LAS COMIDAS?

DESAYUNO: Se debe; desayunar a diario, realizar un desayuno completo y variar en lo posible su composición. Un desayuno completo se compone básicamente de LACTEO + CEREAL + FRUTA.

LACTEO: leche, yogur o queso no graso tipo queso fresco.

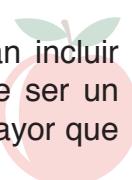
CEREAL: pan, copos de cereales no azucarados o galletas.

FRUTA: zumo natural o pieza de fruta.

* En caso de elegir pan se podrá acompañar con: aceite de oliva, mermelada, miel, tomate, algún embutido no graso etc.

* La bollería se utilizará solo de manera puntual, alguna vez al mes y a ser posible se tratará siempre de bollería casera.

En caso de elegir el patrón de las 5 comidas al día en la **MEDIA MAÑANA** de podrán incluir alimentos de los grupos; lácteos, cereal y fruta. No olvidar que la media mañana debe ser un tentempié, en ningún caso debe sustituir al desayuno ni suponer un aporte de energía mayor que la primera comida del día.



MERIENDA:

Puede ser un buen momento para incluir alimentos como frutas, lácteos o bocadillos. Es importante recordar que el aporte de la merienda debe ser del 10-15 % de las necesidades de energía diarias, por lo que no debe ser excesiva.



COMPLEMENTAR EN CASA el menú escolar



Existe un mal hábito cada vez más arraigado y extendido en nuestra sociedad, el “picoteo”, suele realizarse a cualquier hora pero la tarde a la salida de la escuela suele ser el momento preferido. Se consume bollería, chucherías, helados, todo tipo de snack etc. Alimentos que en su mayoría contienen un exceso de grasa, azúcar y sal.

Este hábito contribuye al exceso de peso, se incorporan calorías vacías a la dieta y a la larga puede generar problemas más graves como la obesidad o determinadas deficiencias nutricionales. Por lo que será indispensable de cara a la educación nutricional de los pequeños fomentar el consumo de alimentos saludables.

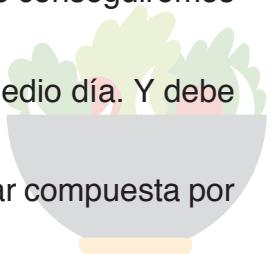
CENA:

Es importante fomentar la cena en familia ya que está asociada a patrones de ingesta más saludables: mayor consumo de frutas y verduras y, por consiguiente, mayor contenido en nutrientes (vitaminas, minerales, fibra, etc.).

No debemos olvidar que el momento de la comida es un acto social que favorece la conversación y la relación familiar así como debemos siempre tener en cuenta que los padres somos el espejo en el que se miran nuestros hijos, por lo que si nos ven rechazar un alimento difícilmente conseguiremos que lo coman en el futuro.

La composición del menú servido en la cena debe ser similar a la del menú del medio día. Y debe aportar del 25-30 % de la energía total del día.

La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida.



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA
Cereales (arroz o pasta), féculas (patatas) o legumbres	Verduras cocidas y hortalizas
Verduras	Cereales (azzos o pasta) o féculas (papatas)
Carnes	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Así, el primer y segundo plato debe alternar lo consumido en la comida. Por ejemplo, se puede cenar verdura si se ha comido arroz de primer plato en la comida y se puede cenar pescado si se ha comido carne de segundo plato en la comida.

Hay que tener en cuenta que la ración del alimento proteico (segundo plato) debe ser más pequeña que si la consumiésemos en la comida y, además hay que intentar consumir alimentos fáciles de digerir para no alterar el sueño.

Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad a la hora del sueño impida a los niños dormir bien. Antes de acostarse, aunque no como costumbre, se puede tomar algún alimento ligero como “recena”, optar por un yogur o vaso de leche.