

# CAMPAÑA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## ¡¡ RECREOS RICOS Y SANOS !!

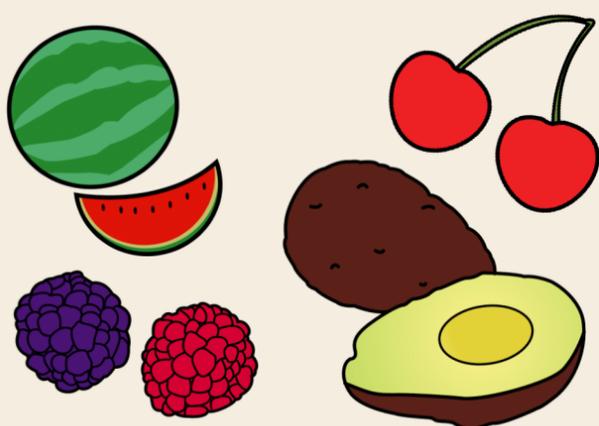


### INFORMACIÓN PARA LOS PADRES

En el colegio se va a realizar una "Campaña de alimentación saludable". Queremos que los niños hagan un almuerzo sano, por ello, os vamos a sugerir esta variedad de alimentos saludables

## ALIMENTOS SALUDABLES SUGERIDOS

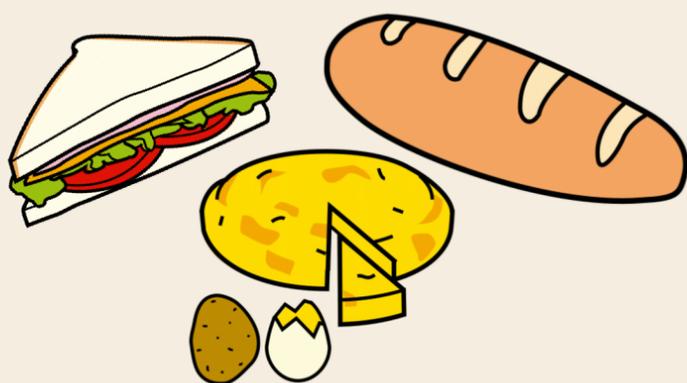
### FRUTAS Y HORTALIZAS



### LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS



### CEREALES, BOCADILLO, SANDWICH



### FRUTOS SECOS



## ALIMENTOS RECOMENDADOS UN DÍA DE LA SEMANA



GALLETAS, BIZCOCHOS, MAGDALENAS, ALIMENTOS CON AZÚCARES AÑADIDOS.

## ALIMENTOS NO SUGERIDOS



BOLLERÍA INDUSTRIAL  
CHUCHERÍAS  
ZUMOS ENVASADOS

UNA BUENA NUTRICIÓN Y UNA DIETA EQUILIBRADA AYUDA A QUE LOS NIÑOS CREZCAN SALUDABLES