



Empacar un almuerzo

PARA UN DÍA ESCOLAR BALANCEADO

Si su escuela tiene un horario de día escolar balanceado, significa que su hijo tendrá dos "recreos nutritivos" durante el día, con aproximadamente 20 minutos para comer en cada recreo.

El primer recreo es alrededor de media mañana, mientras que el segundo recreo tiene lugar alrededor de las primeras horas de la tarde.

Siga estos pasos para ayudarle a empacar un almuerzo para un día escolar balanceado

1. No hay necesidad de empacar dos almuerzos – puede dividir el almuerzo en dos porciones. Pregunte a su hijo cómo le gustaría dividir su almuerzo y los refrigerios.

| 1 ALMUERZO | | | ALMUERZO DIVIDIDO EN 2 RECREOS | | | | | |
|------------|-----------------|---------------------------|--------------------------------|-----------------|------------|------------------|------------------|------|
| | | | | | | | | |
| Emparedado | Zanahorias baby | Cubos de queso y galletas | Medio emparedado | Zanahorias baby | Agua/leche | Medio emparedado | Queso y galletas | Agua |

2. Empaque los almuerzos en recipientes fáciles de abrir. Etiquete los recipientes como "recreo 1" y "recreo 2".
3. Compruebe con su hijo para asegurarse de que está obteniendo suficiente comida durante el día. Ajuste las porciones según su apetito.

| MODELO DE MENÚ | | MODELO DE MENÚ | |
|--------------------|---|--|--|
| Recreo 1 | Recreo 2 | Recreo 1 | Recreo 2 |
| Yogur y una banana | Sobras de vegetales y carne de res salteada con arroz en un termo | Una taza de sopa de lentejas en un termo | Medio emparedado de ensalada de pollo |
| Agua | Agua | Uvas | Vegetales cortados (crudos o al vapor) |
| | | Agua | Leche |