



Haga del agua su bebida favorita

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

NO LO OLVIDE: RECUERDE A SU HIJO LAVARSE LAS MANOS ANTES DE COMER