

## BENEFICIOS DEL DESAYUNO

Todos sabemos que el desayuno es una comida importante que llega a condicionar el estado físico, nutricional y psíquico, en personas de todas las edades. Sucede que la falta de apetito y de tiempo, frecuentemente, hacen olvidar este hábito alimentario, y si para los adultos el desayuno es importante, para un niño es clave en relación a su rendimiento académico. Investigaciones recientes confirman que los niños en edad escolar y los adolescentes se benefician mucho de un desayuno nutritivo. Los beneficios principales son:

- **Notas más altas.** Los jóvenes que toman un buen desayuno están más alerta y listos para aprender. Tienden a ser mejores estudiantes y a obtener notas más altas en los exámenes.
- **Actitudes más positivas.** Los niños que desayunan tienen actitudes más positivas y tienden a causar menos problemas en la clase.
- **Más energía.** Al desayunar, reciben las calorías necesarias para mantenerse activos y jugar. También pueden tener calorías de reserva.
- **Una dieta mejor en general.** Los que desayunan tienen los nutrientes, vitaminas y minerales que son necesarios. Los niños que no desayunan no recuperan los nutrientes que pierden durante el resto del día.
- **Un peso del cuerpo más sano.** Los niños y adolescentes que desayunan tienen más tendencia a tener un peso saludable. Los que no desayunan tienden a tener más gordura.

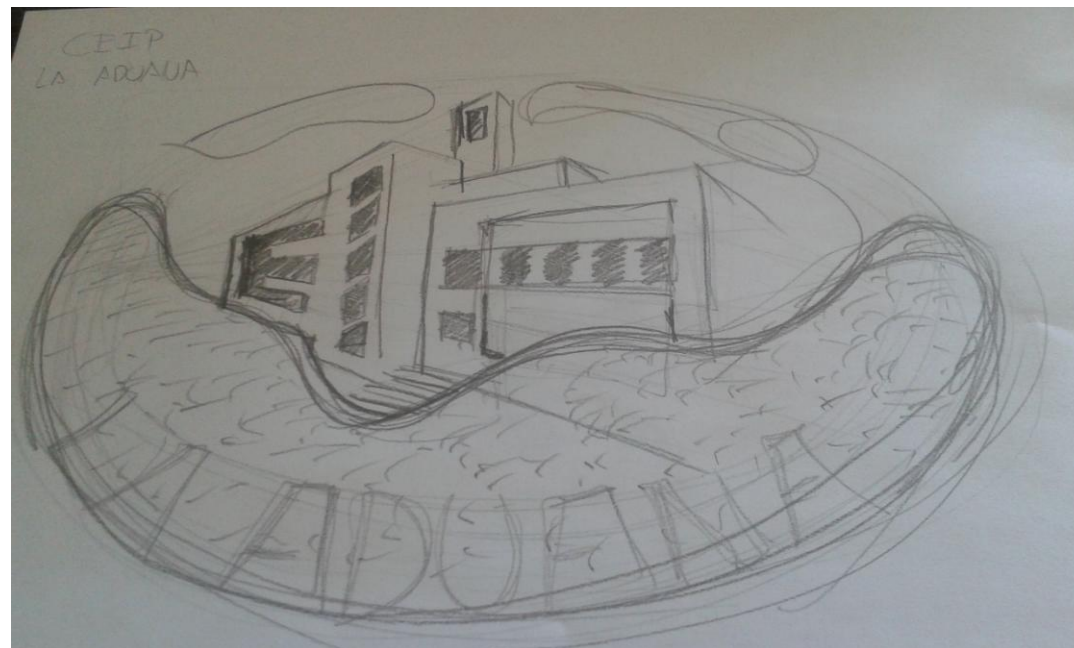
Los dietistas señalan que un desayuno balanceado debe incluir: granos enteros, leche y algo de fruta. Si tus hijos no desayunan lo suficiente o no tienen mucho tiempo para hacerlo, te ofrecemos algunos consejos que podrán ayudarte.

- Incluye a tus hijos en la elección de los alimentos semanales o de cada día para asegurarte de que los probarán. Incluye por lo menos tres de los grupos de alimentos principales en los desayunos diarios.
- Ten comidas rápidas como fruta fresca, jugos de pura fruta, leche de bajo contenido de grasa, yogurt, pan integral y cereales. Coloca sobre la mesa algunos alimentos que se puedan comer rápidamente en la mañana, antes de que tus hijos vayan a la escuela.

Puedes probar los desayunos rápidos como pan tostado con queso descremado para untar y leche de bajo contenido en grasa. O puedes mezclar trozos de fruta y cereal con yogurt para comer en el camino.

El horario del recreo será de 12 a 12,30 por lo que destacamos que es importantísimo que los niños hagan en casa un desayuno completo y abundante, así que la merienda del recreo deberá ser liviana para que no pierdan el apetito en el almuerzo.

## C.E.I.P. "LA ADUANA"



## MENÚ DEL MES DE SEPTIEMBRE 2016