



¿Cómo fomentar almuerzos más sanos y sostenibles?

¿Por qué almuerzos y meriendas sostenibles?

A los niños y niñas (incluso a nosotros, como adultos) les gusta picar algo de vez en cuando. De vez en cuando también está bien, pero también hay otras opciones. Por eso es importante saber qué puede ser un tentempié sano. Fruta, por supuesto, pero también hay otros tentempiés sabrosos y sanos.

Procede del siguiente modo

Prepárate

Una buena forma es proporcionar a las familias una guía de ideas para que tengan inspiración a la hora de preparar almuerzos y meriendas.

A pesar de que el alumnado no meriende en el colegio, puedes animar a las familias a que les preparen también meriendas saludables.

Consejo

Puedes incluir una página en la agenda escolar, de este modo las familias pueden consultarla siempre que lo necesiten a lo largo de todo el curso.

Paso 1: ¿Qué constituye un almuerzo y/o merienda saludable?

Fruta fresca y, ¿por qué no? También verdura

- Frutas de temporada
- Verdura: zanahoria, tomatitos cherry, pepino, rabanitos, etc.

Cortada, para que sea más apetecible y fácil de comer
En batido casero con leche entera y cacao

Lácteos

- Leche entera
- Yogur
- Queso fresco o semi
- Alternativa natural a base de soja u otros vegetales (enriquecidos en calcio)

Naturales, sin azúcares añadidos

Frutos secos

Tostados o al natural

Botellín de agua rellenable



Bocadillos

- Pan integral
- Pan de semillas
- Tostadas, tortitas de arroz sin sal

__Sigue estos pasos para preparar **bocadillos salados**

1. **Verduras:** Tomate, aguacate, cebolla, pepino, lechuga, rúcula, canónigos, zanahoria, pimientos asados, escalivada, remolacha, etc.
2. **Proteína:** Huevo, atún, caballa, sardinas, bacalao desalado, pollo, queso (fresco, mozzarella, feta, cottage, etc.), hummus, falafel
3. **Toque:** Aceite de oliva virgen extra, pesto, tzatziki, salsa de yogur, guacamole, olivada, aceitunas, pepinillos, especias (albahaca, romero, tomillo...), etc.

__Sigue estos pasos para preparar **bocadillos dulces**

1. **Fruta:** Pera, manzana, plátano, mango, dulce de membrillo casero, etc.
2. **Complemento:** queso, crema de cacahuete, crema de otros frutos secos, tahini, compota de manzana, chocolate (>75% cacao), cacao en polvo, canela, pasas, orejones, dátiles, etc.

Ideas de bocadillos

Bocadillos salados

Hummus con aceitunas
Paté de berenjena asada
Olivada y queso fresco
Tomate, mozzarella y albahaca
Bacalao con pimiento asado (*esgarraet*)
Caballa con tzatziki
Pasta de aguacate con atún
Canónigos, pollo y salsa de yogur
Tortilla de calabacín

Bocadillos dulces

Manzana con queso cottage y canela
Crema de cacahuete y plátano
Chocolate con aceite de oliva y sal en escamas
Dulce de membrillo y queso tierno
Tahini y dátiles
Compota de manzana y canela

Otras opciones (ocasionales)

- Galletas caseras de plátano y avena
- Bizcocho casero
- Rosquilletas integrales
- Zumo natural de frutas





Paso 2

¿Qué ocurre cuando un alumno o alumna se olvida del almuerzo o lleva un almuerzo que se desaconseja en el colegio?

Ofréceles frutas frescas, haz que las tengan al alcance de su mano.

Consejo

Coloca un frutero en un lugar visible del colegio (la entrada, la puerta del patio...) y propón al cocinero/a que cada mañana coloque la fruta sobrante del día anterior para que el alumnado la pueda coger libremente

