

MERIENDAS PARA NIÑOS

Las meriendas y medias mañanas son un momento perfecto para completar las raciones necesarias diarias de frutas, hortalizas, lácteos, cereales y frutos secos que necesitan tus hijos. Intenta incluir siempre un mínimo de 2 de los alimentos que te proponemos en las meriendas infantiles.

En la infancia se educa el paladar de los niños y por este motivo es recomendable no ofrecer alimentos azucarados, con grasas saturadas ni con excesivo contenido de sal. De esta manera, cuando sean adultos su paladar estará acostumbrado al sabor natural de los alimentos. La fruta les sabrá dulce, los yogures no les resultarán ácidos y no buscarán el placer en los alimentos ultraprocesados con grasas de mala calidad y potenciadores de sabor

Te proponemos una serie de meriendas alternativas a la leche con galletas, bollería o el bocadillo de embutido que esperamos que te ayuden a dar variedad a las merienda de tus hijos



Leche entera o semidesnatada, yogur natural (sin azúcar, ni frutas, sin saborizantes ni cereales) queso de buena calidad sin exceso de grasa



Lo mejor es la fruta entera. La fruta en el yogur siempre es buena idea. Si les cuesta tomar fruta puedes ofrecer batidos o helados de yogur y fruta o brochetas de fruta con chocolate negro o crema de frutos secos



Palitos de zanahoria, pimiento, pepino... son un snack fantástico para mezclar con humus, queso crema o guacamole. Las verduras entre horas son una buena alternativa a las frutas



Biai
Keeping life
in mind.



Los frutos secos deben ser naturales. 1 puñado es una excelente fuente de energía y nutrientes. Debes tener cuidado por el riesgo de atragantamiento o bien ofrecerlos triturados dentro de yogures o crema para tostadas



Los cereales y galletas no deben contener ni azúcar refinado, ni grasa saturada y se intentará que sean integrales. La avena es una buena opción para hacer porridge o galletas caseras

MERIENDAS PARA NIÑOS



LUNES

Yogurt natural con copos de maíz y frutas



MARTES

Fajita integral o quesadilla con queso, espinaca baby, pechuga de pollo asado y tomates cherry



MIÉRCOLES

Pan integral con crema de frutos secos y plátano



JUEVES

Bocadillo de queso y aguacate y una pieza de fruta



VIERNES

Palitos de zanahoria con hummus y un puñado de frutos secos



SÁBADO

Palomitas y batido casero de yogur y fresas



DOMINGO

Brocheta de fruta con chocolate y un puñado de frutos secos



Biai

Keeping life
in mind.

ANTES DE PENSAR
QUE NO LO QUERRÁ,
INTÉNALO POR SI
ACASO