

# ALMUERZOS SALUDABLES

**El recreo es un rato de juego y de descanso. Además es un momento ideal para hidratarnos y tomar un tentempié. En algunos casos hemos observado que muchos niños/as se pasan gran parte del recreo comiendo porque traen cantidades excesivas, en otros casos vemos que las opciones elegidas por las familias no son las más saludables para sus hijos/as. ¿Qué os parece si nos proponemos cambiar esto entre todos? Aquí os dejamos opciones saludables para vuestros hijos/as, aunque existen muchas más....;SÚMATE AL CAMBIO!**

BOCADILLOS	FRUTAS	HORTALIZAS	FRUTOS SECOS
			
<p><b>Consejos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejor pan integral</li> <li>- Jamón cocido/serrano con tomate, lomo o caballa para rellenarlos.</li> </ul>	<p><b>Consejos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fruta lavada.</li> <li>- Macedonia.</li> </ul>	<p><b>Consejos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar bien.</li> <li>- Fáciles de llevar: tomatitos cherry, pimiento rojos o zanahoria.</li> </ul>	<p><b>Consejos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tostados naturales.</li> <li>- Sin sal.</li> </ul>

**Y PARA HIDRATARNOS AGUA, LOS ZUMOS Y YOGURES LÍQUIDOS ESTÁN LLENOS DE AZÚCAR Y SON POCO ACONSEJABLES.**

**INTENTA TRAER TU ALMUERZO EN TUPPER Y ASÍ EVITAMOS GENERAR RESIDUOS, QUEREMOS SER UNA ESCUELA LO MÁS RESPETUOSA POSIBLE CON EL MEDIO AMBIENTE.**

