

Consejos para almuerzos y meriendas sanas

Un almuerzo o una merienda saludable

- ✓ siempre contiene agua o té de fruta o hierbas sin azúcar
- ✓ consiste de una fruta y/o verdura
- ✓ es de colores vivos y sin azúcar
- ✓ puede ser complementado por cereales o productos lácteos y nueces dependiendo del esfuerzo físico y el hambre.

un tentempié sensato

- ✓ complementa optimamente las comidas principales – en la escuela y en casa
- ✓ calma el apetito entre comidas
- ✓ da nueva energía, sobre todo en situaciones de mucha actividad en las pausas y el tiempo libre
- ✓ apoya la capacidad de concentración en la escuela
- ✓ idealmente está compuesto de productos regionales y estacionales
- ✓ se empaca preferiblemente en una caja pequeña que conserva el almuerzo o la merienda y ahorra material de embalaje

Combinación y variedad para más placer

- ✓ los alimentos de la parte de atrás pueden ser combinados con mucha fantasía, unos ejemplos:



No diariamente – pero de vez en cuando


- ✓ frutas exóticas como p. ej. Plátanos, mangos, piña, papaya (tenga en cuenta y privilegie en la compra de estas mismas primero las frutas con etiquetas bio y de comercio justo)
- ✓ frutos secos
- ✓ carne y productos cárnicos (como p. ej. Embutidos, jamón y carne deshidratada, etc.) – con preferencia a los productos con bajo contenido de grasa
- ✓ zumo de frutas, mezclado con agua

No recomendados quedan

- > barritas de chocolate, leche y cereales
- > croissants
- > cereales de desayuno azucarados
- > galletas
- > bebidas azucaradas como p. ej. Nestea, almíbar, coca cola, bebidas energéticas, etc. bebidas con azúcar artificial (light / zero)
- > bebidas lácteas azucaradas y aromatizadas
- > productos grasos o muy salados como palitos salados, patatas fritas, nueces saladas

Ideas para un tentempié equilibrado

					
Wasser	Tee	Äpfel	Birnen	Trauben	Kirschen
BEBIDAS		FRUTAS			
					
Pflaumen/ Zwetschgen	Nektarinen/ Pfirsiche	Mandarinen	Orangen	Kiwis	Aprikosen
					
Feigen	Beeren	Melonen	Tomaten	Karotten	Gurken
		VERDURA			
					
Peperoni	Radieschen	Fenchel	Kohlrabi	Stangensellerie	Vollkornbrot
					
Ruchbrot	ungesüßte Flocken	Knäckebröt/ Vollkorncracker	Reiswaffeln	Käse	Frisch-/Hütten- käse auf Brot
CEREALES		PRODUCTOS LÁCTEOS			
					
Quark nature	Joghurt nature	Milch	Baumnüsse	Haselnüsse	Mandeln
		NUECES			

 Riesgo de asfixia para niños pequeños