

# CONSTRUYAMOS MERIENDAS SALUDABLES



¡QUÉ BUENA **NOTA!**

Los niños y niñas están en una etapa de crecimiento y aprendizaje constante, por eso es importante que sus **meriendas** aporten los nutrientes que necesitan. Te mostramos cómo construir meriendas saludables y equilibradas de forma sencilla y divertida.

## Utilizá la “regla del 3”

que consiste en incluir al menos dos grupos de alimentos



**Energéticos**



Energía sostenida para jugar, moverse y estudiar



Pan integral, granola, galletas.



**Protectores**



Vitaminas, minerales y antioxidantes que apoyan a las defensas



Frutas (banano, mango, papaya) y vegetales (pepino, zanahoria)



**Constructores**



Ayuda al crecimiento y desarrollo normal de huesos y músculos



Yogurt, queso, leche, huevo, semillas, frutos secos

# LULA



**Constructores**

Con productos que pueden ayudar a la nutrición de los pequeños en casa



Al momento de construir las meriendas, debemos procurar tener un constructor, y acompañarlo ya sea de un energético o un protector. Mirá algunos ejemplos usando los productos **LULA**

**Lunes    Martes    Miércoles    Jueves    Viernes    Sábado    Domingo**

	Dos galletas medianas de avena y nueces	Tostada con mantequilla de mani	Waffles de avena	Barrita de granola	Muffin casero de avena	Mini emparedado con queso	Mini Pancakes
	Cubos de sandía y palitos de zanahoria	Rodajas de pepino y manzana verde	Banano pequeño	Trocitos de mango	Rodajas de manzana	Brocheta de frutas	Palitos de piña

**AVISO IMPORTANTE:** LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE.

## Tips Generales



Elegí alimentos con dos colores diferentes



Las porciones no debe exceder el tamaño de la mano de un niño



Preparaciones llamativas que inviten a comer, para aumentar su deseo por disfrutar la merienda



Usar frutas y vegetales frescos



No presionarlos a comer algo que no desean



Involucrarlos en las preparaciones de las meriendas



Tener siempre una merienda que sea de su agrado, como un comodín