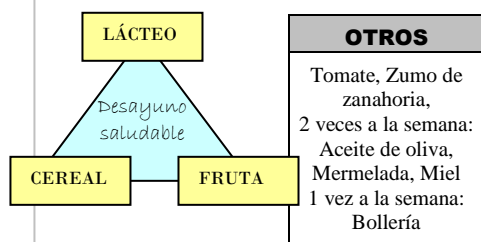


COMPLEMENTACIÓN DEL MENÚ ESCOLAR:

Un desayuno equilibrado ha de estar compuesto por:

LÁCTEO	+	CEREAL	+	FRUTA
Leche, Yogur, Queso		Pan, Cereales, Galletas		Fruta entera, Zumo de frutas

+



El desayuno puede realizarse en una o dos tomas, pudiendo ser la segunda el almuerzo de media mañana.

Es importante dedicar al desayuno entre 15 y 20 minutos de tiempo, sentados en la mesa, en familia y ambiente relajado.

La **merienda** no debe ser excesiva alrededor de un 10% de la energía consumida diaria, para que se mantenga el apetito a la hora de la cena.

Se recomienda consumir alimentos como:

FRUTA, ZUMO, LECHE, YOGUR, QUESO, BOCADILLO, GALLETAS



CONSEJOS NUTRICIONALES

Fomento de hábitos saludables:

EVITAR EL SEDENTARISMO

Hoy en día tanto los hábitos diarios como los hábitos de tiempo libre de niños y niñas han cambiado drásticamente. En la era tecnológica se ha cambiado el juego en la calle o en el parque, por la televisión, los videojuegos, el uso de teléfono móvil o Internet. La consecuencia es que los niños de hoy gastan mucha menos energía en su tiempo de ocio, lo que a la vez posee efectos perniciosos para su salud. El empleo de excesivo tiempo dedicado a actividades de ocio sedentarias se relaciona con:

- Incremento en la obesidad y sobrepeso.
- Disminución de la actividad física realizada.
- Disminución de la forma física.
- Disminución de la satisfacción corporal y la autocompetencia.
- El incremento de las enfermedades cardiovasculares en etapa temprana de la vida.
- Disminución del consumo de frutas y vegetales.
- Incremento del consumo de bebidas azucaradas, dulces, aperitivos salados y diferentes tipo de comida rápida poco saludable.

Dando ejemplo

Padres y madres representan un espejo donde niños y niñas se miran cada día. Se ha demostrado que cuando padres y madres tienen hábitos muy sedentarios, sus hijos son también más sedentarios que el resto de compañeros de su edad. Por lo tanto los adultos deberían dar ejemplo reduciendo el tiempo que dedican a actividades sedentarias.

Consejos para ayudar a reducir el sedentarismo en los niños:

- Realizar regalos que estimulen la realización de actividad física.
- Practicar actividades físicas en familia
- No colocar una televisión en la habitación de los niños, ya que incrementa su uso.
- No utilizar la televisión durante el tiempo de comida.
- No picotear mientras se realizan actividades sedentarias.

VALORACIÓN NUTRICIONAL: MENÚ ESCOLAR. SEPTIEMBRE 2009

Los menús de IRCO han sido revisados y valorado por el departamento de Nutrición de IRCO, SL

VALORACIÓN NUTRICIONAL CUANTITATIVA

(realizada por el departamento de Nutrición y Dietética, IRCO SL)

Energía (kcal)	892
Proteína (g)	38,8
Hidratos de C (g)	89,6
Fibra dietética (g)	13
Grasa total (g)	39,1
AGS (g)	10,2
AGM (g)	13,7
AGP (g)	11,8
AGP/AGS	1,2
[AGP+AGM]/AGS	2,5
Colesterol (mg)	146
Calcio (mg)	222
Hierro (mg)	7,1
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	523
Vitamina D (µg)	0,42

VALORACIÓN NUTRICIONAL CUALITATIVA

(realizada por departamento de Nutrición y Dietética, IRCO,SL)

MENÚ ESCOLAR SEPTIEMBRE 2009

ALIMENTOS	TOTAL	RECOMENDADO "Guía de los Menús en los Comedores Escolares" Conselleria de Sanitat, 2007
VERDURAS-HORTALIZAS	18.5	18-20
ENSALADAS		
ARROZ	10	8--10
PASTA, MASA, PIZZA		
PATATAS	10*	4--8
LEGUMBRES	7.5	6--8
CARNES	11.75*	8--10
vísceras...	0	0--2
PESCADOS	7	8--10
PRECOCINADOS	0	0--6
FRITURAS	5	0--6
HUEVOS	4	4--8
SALSAS	2.5	0--6
LÁCTEOS	8	8--10
FRUTA FRESCA	18	16--20
FRUTA EN CONSERVA Y OTROS	0	0--2

Observaciones:

* número de raciones recomendadas para una oferta de 20 menús en un mes

* Menú propuesto para 22 días