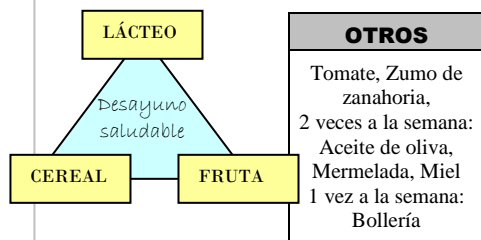


COMPLEMENTACIÓN DEL MENÚ ESCOLAR:

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:

CUIDAR LA CANTIDAD: LAS RACIONES

El ritmo rápido de crecimiento que tiene lugar en la infancia hace necesario que se cuide la cantidad y calidad de los alimentos de la dieta para hacer frente a ese aumento de tamaño. Así en la elaboración de los menús debe tenerse en cuenta la frecuencia de consumo de los distintos alimentos, considerando ciertos grupos de alimentos de consumo diario.

- Consumo diario: agua, cereales, frutas, hortalizas, aceite de oliva, leche, yogur, queso, frutos secos, legumbres, huevos, carnes magras, pescados.
- Consumo ocasional: grasas, dulces, bollería, caramelos, pasteles, refrescos, helados, carnes grasas y embutidos.

Es fundamental que el tamaño de las raciones sea adecuado a la edad de los niños y niñas, considerando que a lo largo de la infancia sus necesidades varían en función de la edad y de los ritmos individuales de crecimiento y de actividad física. Es importante considerar que a lo largo de la infancia se producen muchos cambios en la velocidad de crecimiento y en la actividad física, lo que se traduce en diferentes requerimientos de nutrientes y energía, por tanto, obliga a que el tamaño de las raciones varíe.

Como premisa fundamental, además de cuidar el tamaño de las raciones, se tendrá en cuenta que todos los grupos de alimentos deben estar presentes en la dieta. Es la única forma de conseguir una dieta variada que aporte la energía y los nutrientes que el organismo necesita.

Material divulgativo, Programa piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio, contra la Obesidad (PERSEO)

VALORACIÓN NUTRICIONAL: MENÚ ESCOLAR. FEBRERO 2010

Los menús de IRCO han sido revisados y valorados por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

VALORACIÓN NUTRICIONAL CUANTITATIVA	
Energía (kcal)	956
Proteína (g)	39,3
Hidratos de C (g)	112
Fibra dietética (g)	14,8
Grasa total (g)	35,7
AGS (g)	8,6
AGM (g)	12,4
AGP (g)	10,7
AGP/AGS	1,2
[AGP+AGM]/AGS	2,7
Colesterol (mg)	143
Calcio (mg)	266
Hierro (mg)	7,3
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	605
Vitamina D (µg)	0,63

VALORACIÓN NUTRICIONAL CUALITATIVA (realizada por departamento de Nutrición y Dietética, IRCO,SL) MENÚ ESCOLAR FEBRERO 2010		
ALIMENTOS	TOTAL	RECOMENDADO "Guía de los Menús en los Comedores Escolares" Conselleria de Sanitat, 2007
VERDURAS-HORTALIZAS	17	18-20
ENSALADAS		
ARROZ	10,75	8--10
PASTA, MASA, PIZZA		
PATATAS	4	4--8
LEGUMBRES	6,5	6--8
CARNES	12,25	8--10
vísceras...	0	0--2
PESCADOS	7,25	8--10
PRECOCINADOS	3	0--6
FRITURAS	6	0--6
HUEVOS	4	4--8
SALSAS	1,5	0--6
LÁCTEOS	7,5	8--10
FRUTA FRESCA	16	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 20 días