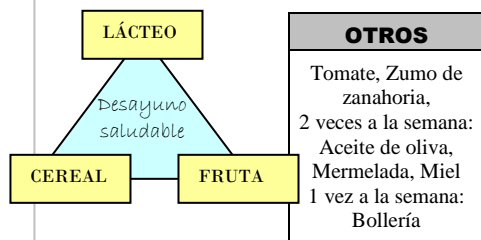


COMPLEMENTACIÓN DEL MENÚ ESCOLAR:

Un desayuno equilibrado ha de estar compuesto por:

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

+



OTROS
Tomate, Zumo de zanahoria, 2 veces a la semana: Aceite de oliva, Mermelada, Miel 1 vez a la semana: Bollería

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:

ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA

Aunque niños y niñas son el grupo de edad más activo del conjunto de la población, la cantidad de actividad física que realizan se está reduciendo de forma rápida por los cambios en los estilos de vida actuales.

La actividad física tiene importantes efectos beneficiosos en la salud de los niños. Algunos beneficios en la infancia de la práctica continuada de actividad física, tienen que ver con la prevención del desarrollo de múltiples trastornos de salud, entre ellos:

- Previene el sobrepeso
- Previene el desarrollo de enfermedades cardiovasculares
- Mejora la condición física.
- Incremento la densidad mineral ósea.
- Tiene efectos positivos sobre la ansiedad, y satisfacción corporal
- Contribuye a la mejora del rendimiento académico

Además, la actividad física realizada durante la infancia puede tener efecto a largo plazo sobre la salud en la edad adulta. En primer lugar la actividad física tiene efectos demostrados sobre la salud infantil, en segundo lugar se piensa que la persona que es activa durante la infancia es más probable que mantenga esa actividad durante la edad adulta.

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

VALORACIÓN NUTRICIONAL: MENÚ ESCOLAR. MAYO 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)	896
Proteína (g)	38,4
Hidratos de C (g)	103
Fibra dietética (g)	12,4
Grasa total (g)	34
AGS (g)	8,5
AGM (g)	11,7
AGP (g)	10,5
AGP/AGS	1,2
[AGP+AGM]/AGS	2,6
Colesterol (mg)	141
Calcio (mg)	237
Hierro (mg)	6,9
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	523
Vitamina D (µg)	0,48

VALORACIÓN NUTRICIONAL CUALITATIVA (realizada por departamento de Nutrición y Dietética, IRCO,SL) MENÚ ESCOLAR MAYO 2010

ALIMENTOS	TOTAL	RECOMENDADO "Guía de los Menús en los Comedores Escolares" Conselleria de Sanitat, 2007
VERDURAS-HORTALIZAS	18,25	18-20
ENSALADAS		
ARROZ	11,5*	8--10
PASTA, MASA, PIZZA		
PATATAS	5,25	4--8
LEGUMBRES	6,25	6--8
CARNES	14,75*	8--10
vísceras...	0	0--2
PESCADOS	6,75	8--10
PRECOCINADOS	4	0--6
FRITURAS	7*	0--6
HUEVOS	4	4--8
SALSAS	1,75	0--6
LÁCTEOS	9	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 21 días