EDUCACIONAL
Educación Alimentaria Asistencia Nutricional

Club de Chicos

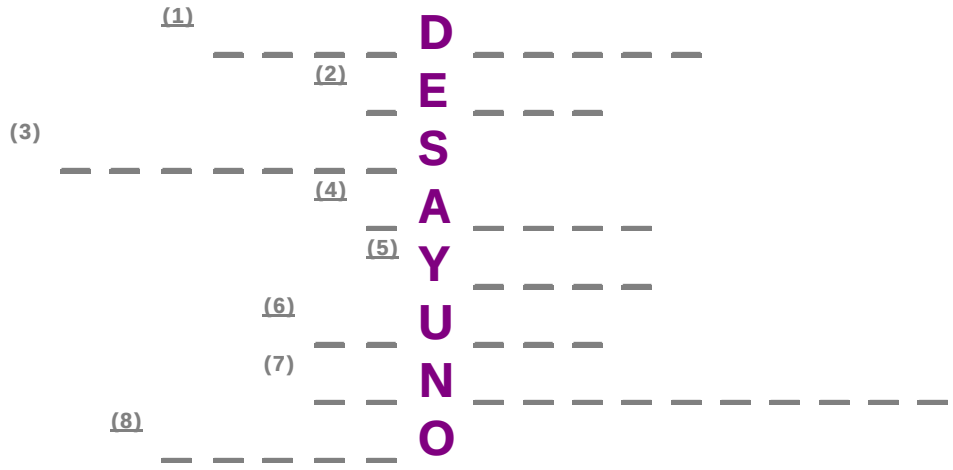
¿ Alguna vez te contaron que...

.... los chicos que Desayunan todos los días tienen mayor concentración y memoria, mejores calificaciones, buen humor y son mejores deportistas?

Para lograr todos estos beneficios tu desayuno debe ser completo y saludable, es decir, debe contener al menos un alimento de estos tres grupos: Grupos de Cereales, Grupo de Lácteos (ó leche, yogur y quesos) y Grupo de Frutas.

Es muy importante levantarse con tiempo y saborear el desayuno sin apuros!

Resolvé este Crucidesayuno guiándote por las referencias que están a continuación. Mucha suerte!!!



Referencias

(1) ¿Cómo deben ser los alimentos que comemos en el desayuno de todos los días, para que nos den energía mental y física?

(2) Alimento de origen animal que aporta una sustancia que ayuda a construir los huesos.

(3) Los siguientes alimentos: panes, cereales de desayuno, arroz, ¿a qué grupo de alimentos pertenecen?

(4) Nutriente fundamental para el crecimiento de los huesos, que se encuentra principalmente en la leche, el yogur y en los quesos.

(5) Existe en una gran variedad de sabores, algunos vienen con cereal y otros con fruta. Aporta calcio y se puede comprar en los kioscos.

(6) Alimentos de origen vegetal que aportan vitaminas y minerales, nutrientes fundamentales que nos ayudan a reforzar nuestro sistema de defensas. Además si están bien lavadas las podes consumir con cáscara.

(7) ¿ Desayunar todos los días qué nos permite mejorar para estudiar mejor en el cole?

(8) ¿Qué es lo que necesitamos para poder consumir un rico desayuno saludable y si es posible en familia?. Una adivinanza te ayudará: ¿qué cosa, qué cosa es que vuela sin tener alas y corre sin tener pies?

EDUCACIONAL | Educación Alimentaria – Asistencia Nutricional
Florencio Varela 799 (1643) Beccar - Pcia. de Buenos Aires - Tel. (011) 4707-0691 - E-mail: info@educacional.com.ar