

ENERO
2025



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



ESCUELAS INFANTILES
MONTEMADRID

www.escuelasmontemadrid.es



ODS 3. SALUD Y BIENESTAR.

Propuestas creativas para un nuevo año saludable

- **Frutas y verduras de invierno:** aprovecha las frutas y verduras de temporada como naranjas, mandarinas, manzanas, zanahorias y brócoli. Éstas son ricas en vitaminas y ayudan a fortalecer el sistema inmunológico.
- **Desayunos nutritivos:** comienza el día con opciones saludables como avena cocida con frutas o yogur natural con trozos de fruta. Esto proporciona energía y nutrientes esenciales para afrontar la jornada.
- **Hidratación atractiva:** asegúrate de que los niños beban suficiente agua, puedes hacer que el agua sea más interesante añadiendo rodajas de frutas, como limón o fresas.
- **Involucra a los niños en la cocina:** anima a los pequeños a participar en la preparación de comidas. Cocinar juntos no solo es divertido, sino que también les ayuda a interesarse por los alimentos saludables.
- **Snacks saludables:** ofrece opciones de snacks como palitos de zanahoria, frutas frescas o galletas integrales. Estas alternativas ayudan a mantener la energía durante el día.
- **Establece rutinas:** crea un horario regular para las comidas y snacks. Esto ayuda a los niños a desarrollar buenos hábitos alimenticios y a saber cuándo esperar la comida.



Comparte tus dudas con nuestros dietistas:
madrid@ausolan.com

PRIMEROS PLATOS

GUARNICIÓN

SEGUNDOS PLATOS

POSTRES

ALIMENTOS CONSUMIDORES EN LA COMIDA
SI COMES

1. Pasta, arroz, patata o legumbre
2. Verduras

1. Verdura
2. Patata

1. Carne
2. Pescado
3. Huevo

1. Lácteo
2. Fruta

SUGERENCIAS PARA LA CENA

PUEDES CENAR

1. Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
2. Arroz, pasta, patata

1. Verdura o patata.
2. Verdura

1. Pescado o huevo
2. Carne o huevo
3. Carne o pescado

1. Fruta
2. Lácteo o fruta