

MERIENDAS SALUDABLES

para niños y niñas



Se desaconseja dar lácteos industriales como natillas, flanes o batidos y bollería industrial



El pan integral es más saludable que el blanco y el de molde



Entre los embutidos, el más saludable es el jamón serrano, evitar meriendas a base de embutidos procesados (salchichón, salchichas, etc)



Es muy aconsejable que los niños coman fruta y frutos secos en la merienda (evitar zumos industriales)



Los niños y niñas podrán tomar un vaso de leche o yogur en la merienda

