



COLEGIO: _____

RECOMENDACIONES DEL
**COMITÉ MÉDICO
DE ARAMARK**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

Los fines de semana y aquellos días en los que el niño no come en el colegio, **es recomendable que coma en familia** y sin distracciones en la mesa.

No dejes que mire la televisión durante la comida. Así centrará su atención en los alimentos que ingiere y dará la importancia adecuada al momento de la comida.

Acompaña sus comidas siempre con **agua**.

La comida de tus hijos debe incluir las **raciones adecuadas de los alimentos contemplados en la pirámide nutricional**.

Haced deporte en familia. Es importante que vosotros, los padres, deis ejemplo a vuestros hijos realizando actividades físicas con ellos.

En el colegio, los menús están supervisados por el departamento de nutrición propio de ARAMARK. Se elaboran bajo los **criterios de equilibrio nutricional, salud y variedad**. El niño debe realizar cinco comidas al día. La familia debe conocer lo que ha ingerido en el colegio para complementar la dieta diaria y cubrir las recomendaciones de nutrientes.



¡Gana esta Tablet!



Danos tu opinión
Entra en www.elgustodecrecer.es y participa.
¡Tu opinión tiene premio!