



¡ AL COLE CON ENERGIA!



Según la Asociación española de Pediatría casi el 10% de los niños/as o adolescentes en edad escolar se van al colegio sin desayunar, la falta de hambre, el sueño o las prisas son los principales motivos para dejar a nuestro cuerpo sin la energía necesaria para afrontar la mañana.

- Acuéstate temprano y despiértate con tiempo para desayunar
- Incluye en el desayuno lácteos, cereales y fruta fresca
- Si no puedes con todo llévate la fruta siempre al recreo
- No creas en mitos, saltarse el desayuno no es sano

Recipe

Vaso de leche
Tostada de aceite y
tomate
Manzana



Recipe

Yogurt
Tortitas de avena
Fresas

