

8 HÁBITOS 8 MESES

El segundo hábito lo llamaremos *Real Food*.



Este segundo hábito consistirá en **eliminar algunos alimentos ultraprocesados** que habitualmente forman parte del desayuno de l@s alumn@s trabajando así el cuidado del medio ambiente y también nuestra alimentación. Veremos que los dos están relacionados.

El objetivo es que los niños tomen conciencia de la importancia de estar bien alimentados, tomando alimentos nutritivos y evitando el consumo de algunos alimentos elaborados a través de procedimientos industriales y que los hemos introducido en la dieta de nuestros hijos e hijas de manera habitual. Estos productos **no son desayunos saludables** y llevan un **exceso de envoltorios de usar y tirar**.

En este grupo estarían la bollería industrial, dulces, bebidas azucaradas, leche con sabor...

Para cumplir este objetivo, vamos a realizar una serie de medidas:

1º.- Hacer una actividad de sensibilización con los alumnos sobre la importancia de reducir el consumo de alimentos ultraprocesados.

2º.- Cada día anotaremos en una hoja diseñada para ello, cuántas personas HAN TRAÍDO ALIMENTOS ALTERNATIVOS a la bollería industrial, zumos y lácteos azucarados ese día. Lo ideal es que cada vez se consuma menos alimentos de origen industrial y se sustituya por alimentos “reales”.

ALTERNATIVAS DE UN DESAYUNO MÁS SALUDABLE

- Dependerá siempre de lo que hayan desayunado, pero una buena opción es el bocadillo de pan de barra, siendo mucho mejor el integral. Evitar pan de molde. Aliñar con aceite de oliva y/o tomate. Dentro podemos poner jamón york, jamón serrano, pechuga de pavo, queso, atún, tortilla francesa, etc... de manera esporádica se pueden utilizar embutidos o chocolate con alto % de cacao.
- Repostería casera.
- Evitar zumos y/o batidos diariamente para acompañar el bocadillo. La mejor forma de hidratarse es con agua. También se pueden traer zumos o batidos caseros.
- Frutas.
- Frutos secos, mejor al natural o tostados.

Somos conscientes que el camino para llegar a una alimentación real y saludable tiene que pasar por eliminar más productos y cambiar algunos ingredientes. Nuestra preocupación en la actualidad es la cantidad de azúcar en forma de bollos, zumos y lácteos están tomando los niños y niñas. Educamos entre todos. ¡Muchas gracias!

DESAYUNOS Y MERIENDAS SALUDABLES PARA LLEVAR AL COLE

- Bricks de leche entera o bebidas vegetales s/azúcar
 - Batidos de fruta y leche caseros
 - Yogures naturales s/azúcar + fruta cortada
 - Requesón + nueces
- Bocadillo pan integral + AOVE + atún, queso calidad, tortilla, queso crema, jamón serrano (+ esporádico), pollo... Se le pueden añadir vegetales.
- Bocadillo pan integral + crema de cacahuete y plátano o queso crema y compota de fruta casera.
- Bocadillo pan integral + cremas vegetales caseras: humus, guacamole, paté de pimiento...
 - Fruta cortada + frutos secos
 - Crepes con harina integral + queso o atún.

IDEAS Y CAMBIOS SALUDABLES:

- Mermeladas → compotas caseras de fruta
- Pan molde/ pan blanco → pan integral
- Quesitos/ tranchetes (quesos fundidos) → quesos de calidad: fresco, tierno, semi curado, curado, queso crema...
- Surimis → conservas de pescado en AOVE: atún, sardinas, caballa...
- Cremas de cacao → cremas de frutos secos s/azúcar + cacao, crema cacahuete 100%
- Embutidos → pechuga 100% pollo, cocida. Jamón cocido EXTRA.
- Zumos → batidos caseros de fruta, fruta entera.
- Patés → cremas caseras vegetales (humus, guacamole...)
- Batidos de cacao → leche + cacao sin azúcar o canela, bricks leche.
- Galletas → repostería casera con harina integral, galletas de avena y plátano.