

¿SABÍAS QUE...?

Además de las vitaminas y minerales, las frutas y hortalizas aportan unos pigmentos llamados fitonutrientes que dan el color característico y que tienen un efecto positivo sobre el sistema inmunitario y la salud en general.



Cuanto más variada y colorida es la dieta, mayor cantidad y tipo de fitonutrientes se ingieren.



JUNTA DE EXTREMADURA



EXCESO DE PESO INFANTIL EN EXTREMADURA



5 de cada 10 NIÑOS



4 de cada 10 NIÑAS

ENTRE 6 y 10 AÑOS DE EDAD TIENEN EXCESO DE PESO

El número tan alarmante de niños con exceso de peso justifica la necesidad de educar desde los primeros años de vida para una alimentación saludable y sobre los beneficios de la actividad física.

PRINCIPALES CAUSAS:

- Escaso consumo de frutas/hortalizas (esenciales para la salud y rendimiento escolar)
- Estilos de vida sedentarios
- Consumo excesivo de azúcares y grasas

4 de cada 10 menores de 15 años no toma fruta fresca a diario.

8 de cada 10 menores de 15 años no toma verduras/hortalizas a diario.

El recreo es un espacio donde los escolares pueden adquirir hábitos saludables de forma divertida, y completar su dieta. Por ello, favorece que todos los días durante el recreo, los escolares:

- Consuman un refrigerio saludable
- Practiquen actividad física, mediante juegos organizados.

Papel clave de la escuela



Un refrigerio saludable debe contener:

- una RACIÓN DE FRUTA, entera o pelada. Preferiblemente de temporada y que esté madura.
- AGUA para beber, evitando los refrescos y zumos envasados ya que no sustituyen a la fruta y suelen proporcionar gran cantidad de azúcares.
- y si se cree conveniente, tanto por la edad como por la actividad de los escolares, incluir un PEQUEÑO BOCADILLO. Preferiblemente pan de barra e integral.



Peso aproximado de ración de fruta:

3 - 6 años de edad

🍏 80-100 g.

7 - 12 años de edad

🍏 150-200 g.

EJEMPLOS DE REFRIGERIOS QUE PUEDES ACONSEJAR

Propónles que elijan frutas/hortalizas fáciles de consumir por los escolares y que usen recipientes fáciles de manipular

