

## ¿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.



CAMPAÑA FINANCIADA  
CON LA AYUDA  
DE LA UNIÓN EUROPEA  
Y DE ESPAÑA



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

JUNTA DE EXTREMADURA

# DISFRUTA DE UN RECREO SALUDABLE

- ✓ TOMA FRUTA FRESCA Y MADURA
- ✓ BEBE AGUA PARA CALMAR LA SED
- ✓ JUEGA CON MUCHO MOVIMIENTO
- ✓ Y SI TIENES MUCHA ACTIVIDAD, INCLUYE UN BOCADILLO

JUNTA DE EXTREMADURA

QUE NUNCA FALTE UNA RACIÓN DE FRUTA FRESCA Y MADURA.

¡ mejor de temporada, está más sabrosa !

Fruta rica y fácil de pelar



Enjuagada y lista para comer



Troceada y bien tapada no se oxida y se come fácilmente



Si además les añades un poco de yogur, está deliciosa...



Peso aproximado de ración de fruta para escolares:

3 - 6 años de edad

 80-100 g.

7 - 12 años de edad

 150-200 g.

SI UNA FRUTA ES POCO, AÑADE UN BOCADILLO PEQUEÑO, SABROSO Y NUTRITIVO



El pan, preferiblemente de barra e integral



## ii Recuerda !!

- El refrigerio del recreo ayudará a complementar las raciones de fruta/hortalizas que una alimentación equilibrada precisa.
- La cantidad no debe ser excesiva, dependiendo de la edad y del apetito, pero que permita llegar con hambre al almuerzo.
- Los dulces, refrescos y chucherías no contienen las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita. ¡Déjalos para ocasiones especiales!
- Los zumos envasados no sustituyen a una ración de fruta fresca.
- Las niñas y niños suelen introducir un alimento en su comida diaria tras haberlo probado ocho o diez veces aproximadamente.

### TRUCOS

Para que la manzana o pera no se oxiden cuando se trocean, añádeles un chorrito de limón o lima. ¡LES ENCANTARÁ!



Usa recipientes fáciles de transportar y que mantengan la fruta en óptimas condiciones.



Comemos por la vista: cuida la presentación y será más apetecible.

