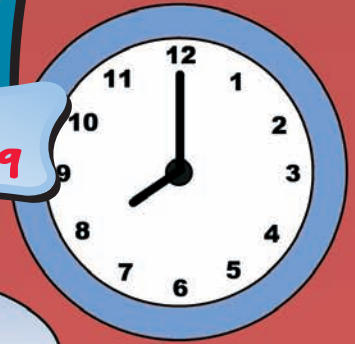


El Menú

de la familia

número 4
ENERO 2009



¡¡NIÑOS A
DESAYUNAR....!!



cacao

azúcar

Miel

Yogur Yogur Yogur



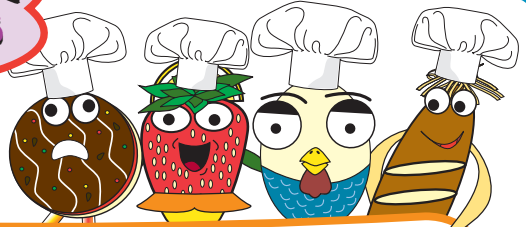
Cereales
de
maíz

Mermelada



Leche

JUGAR Y APRENDER CON LOS NUTRIENTES



EL DESAYUNO

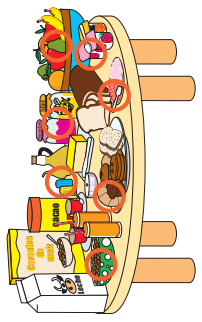
Hay que dar **mucha importancia al desayuno**, ya que influye en el **rendimiento escolar**. Cuando un niño no desayuna bien le cuesta más mantener la atención e incluso tiene menos energía para jugar en el recreo. Por eso mayores y pequeños tenemos que empezar el año con el **propósito de desayunar bien**.



7 DIFERENCIAS

Busca 7 diferencias en la mesa de desayuno tan estupenda que han preparado los Nutrientes.

SOLUCIÓN



Esta versión digital de la obra impresa forma parte de la Biblioteca Virtual de la Consejería de Educación y Empleo de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.

OBJETIVO: DESAYUNAR BIEN

Entrevista de MARTA a ITZIAR

M: ¿Qué desayunas antes de venir al cole?

I: Pues casi ni lo sé, porque tengo mucho sueño. Cuando voy a coger la mochila y salir, me tengo que tomar un vaso de cola cao corriendo porque mi madre tiene mucha prisa para llevarme al cole; siempre dice que llega tarde a trabajar. Yo creo que es por mi culpa.



M: ¿Tú crees que tu madre sabe que desayunar es tan importante como comer?

I: Yo creo que no, porque mi madre siempre me dice que tengo que comer y no le importa que no desayune, ¡qué raro!

M: ¿Por qué no les dices a tus padres que es mejor que os levantéis todos un poco antes para desayunar?

I: Vale, aunque no me gusta levantarme antes, se lo voy a decir. Seguro que les doy una gran alegría y mi madre ya no llegará tarde a trabajar. Bueno, voy a intentarlo, pero no sé si lo voy a conseguir.



Son muchos los esfuerzos que se están haciendo para difundir la gran importancia de un desayuno bien hecho. Desde el **PROYECTO CRECER** queremos poner nuestro granito de arena y ayudaros a que seáis conscientes de la responsabilidad que tenéis de que vuestros hijos empiecen el día bien alimentados.

ENTRE
TODOS

La receta del mes BIZCOCHO CON YOGUR

INGREDIENTES

- 1 yogur natural o de sabor a limón
- 1 vaso de yogur de aceite de girasol
- 2 vasos y medio de yogur de harina
- 2 vasos de yogur de azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharadita de levadura química



Modo de hacerlo

PASO 1



En un bol, mezclar el aceite, la harina, el azúcar, los huevos, la levadura y el yogur. Pasar a un molde engrasado con un poquito de mantequilla.



2



PASO 2



Meter en el horno, ya precalentado, a 180° durante 30-35 minutos.

3



PASO 3



Dejar reposar y después sacar del molde. Espolvorear con azúcar glass.



Para los niños



Con ayuda

Comer sano = Crecer más



Los **bizcochos caseros** son mucho más sanos que la repostería industrial. ¡Aprende a hacerlos!



Puedes sustituir el aceite de girasol por **aceite de oliva suave** porque tiene grasas más sanas para el organismo.

El bizcocho es un alimento muy completo porque tiene todos los **nutrientes esenciales**, **¡también proteínas!** Si quieres hacerlo más sano utiliza **harina integral**.



CONSEJOS

Se le puede dar diferentes formas, usando moldes más pequeños o utilizando papeles de magdalenas.

1

Para enriquecerlo puedes añadirle: frutos secos, ralladura de naranja o limón, perlas de chocolate o rellenarlo de crema.

2



¡ Si lo decoras bien te puede servir como tarta para un día especial !

Sugerencia

Los domingos podéis hacer un desayuno diferente. Si cada domingo lo prepararís un mayor y un niño podéis darle una gran sorpresa al resto de la familia.

Os recomendamos para un día...

TOSTADAS FRANCESAS

- Batir un huevo y añadirle un chorrito de leche.
- Pasar por esta mezcla rodajas de pan de molde y hacerlas en una sartén a la plancha con un poco de mantequilla.
- Espolvorearlas con azúcar glass y... ¡a disfrutar!

No abuses de estas tostadas porque están **buenísimas** pero tienen muchas calorías.



Cocinar Juntos = Crecer mejor

REQUETE IMPORTANTE

ECONOMÍA

Compra los alimentos en envases familiares aunque tengas que conservar la mitad para otra ocasión porque son mucho más baratos.



HIGIENE

Antes de beber agua en la mesa hay que limpiarse la boca con la servilleta para no ensuciar el vaso.



DIETA

No desayunar no adelgaza sino todo lo contrario. Cuando no se desayuna es más fácil engordar.

VALORES

No hay que ser egoístas, es mejor dar a nuestros amigos cuando nos piden en el cole. Los niños tienen que aprender a compartir desde pequeños.

ORDEN

Es conveniente marcar en casa un horario de comidas. Esto ayuda a fomentar hábitos saludables en los niños.

ORGANIZACIÓN

Planear, comprar y preparar juntos en familia el desayuno del domingo. Será una experiencia tan enriquecedora para los niños, que repetiréis.



APRENDE CON NOSOTROS

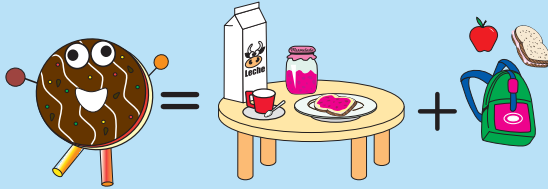
Cada uno de los **Nutrientis** tiene su desayuno favorito. Todos son **muy sanos y completos**, menos el de Axu. Elige el que más te guste y ya verás con qué fuerza vas al cole por la mañana.

casa

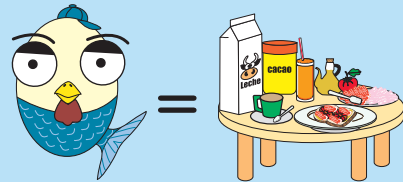
cole



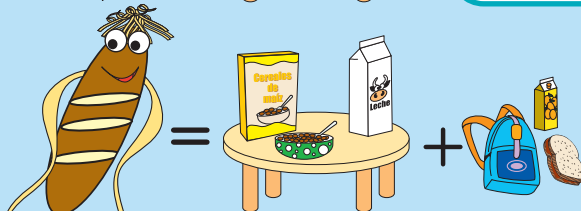
Tina ha desayunado **batido de leche y fruta** con una **tostada de margarina con mermelada**. Después se lleva al cole un **plátano y una magdalena**.



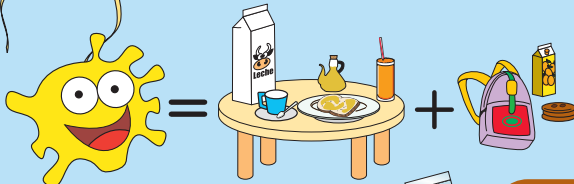
Ta como ha comido demasiadas chuches, tiene que cuidarse y desayuna un vaso de **leche desnatada** con **tostada de pan de molde integral** con un poco de **mermelada de fruta** y luego se lleva al cole un **sandwich de pavo** o una **manzana**. A veces Tono también desayuna lo mismo que Ta, porque como son hermanos...



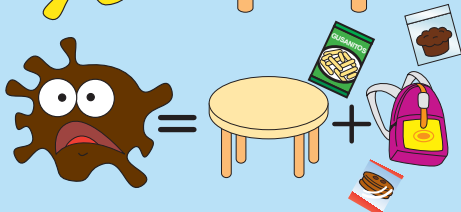
Prote ha desayunado un **vaso de cacao en polvo** con una **tostada de pan de pueblo con aceite, tomate y jamón**. Y un **vaso de zumo de naranja**.



Como Tono es un dormilón sólo le da tiempo a tomarse un **tazón de leche con cereales** y luego se lleva al cole un **bocadillo de nocilla** y un **zumo**.



A Axa le encanta el **pan tostado con aceite de oliva**. A veces se lo toma con **zumo** y otras con **leche**. Luego para el recreo le gusta tomar un **batido de leche y fruta** o un **yogur líquido con galletas de chocolate**.

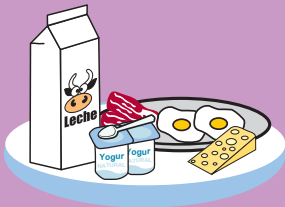


Como sabéis Axu come muy mal y no teneis que imitarla porque aunque esté gordita nunca tiene fuerza para nada y siempre está un poco enfadada. Se va al cole **sin tomar nada** y luego en el recreo se compra **bollos y pasteles** de los que tienen **grasa perjudicial para la salud** o un **paquete de gusanitos**.

PASATIEMPOS

Ya habéis aprendido que tenéis que desayunar siempre lacteos, fruta y cereales. Si no os da tiempo a desayunar las tres cosas en casa, os podéis llevar lo que os falte para el recreo.

Escribe el nombre de cada Nutrienti en el lugar que le corresponde.



SELLO DEL COLEGIO