

Cómo hacer UN BUEN LUNCH

PLANEA, PLANEA, PLANEA

ASÍ BALANCEAS MEJOR EL MENÚ, TE EVITAS ALGO DE ESTRÉS MATUTINO Y MANDAR 'LO QUE SEA'

COMBINA DISTINTOS GRUPOS ALIMENTICIOS

PUEDES GUIARTE CON 'EL PLATO DEL BIEN COMER': PEGA UNA IMPRESIÓN EN TU REFRI

INVOLUCRA A TU HIJO EN EL PROCESO

QUE TE AYUDE A DEJAR TODO LISTO, A PREPARARLO O A ESCOGER ENTRE LAS OPCIONES QUE LE DES

PIENSA EN CALIDAD Y BALANCE, NO EN VOLUMEN

DE ESE MODO HACES ELECCIONES QUE LE DEN LA ENERGÍA REQUERIDA



TOMA EN CUENTA LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS DE TU HIJO

IMPORTA SU EDAD Y QUÉ TAN ACTIVO ES: SÍ HAY NIÑOS MÁS O MENOS SEDENTARIOS QUE OTROS

BUSCA INSPIRACIÓN O ASESORÍA

CONSULTA CON OTRAS MAMÁS QUE PREPARAN, LIBROS O SITIOS ESPECIALIZADOS PARA NUTRIRTE DE IDEAS

HAZTE DE UN TUPPER DIVIDIDO EN 2-3 COMPARTIMENTOS

ASÍ MIDES MEJOR LAS PORCIONES Y RESULTA MUY PRÁCTICO DE LLEVAR

RECUERDA QUE EL REFRIGERIO ES UNA COMIDA INTERMEDIA

NO SUSTITUYE AL DESAYUNO Y SOLO DEBE DE APORTAR 10-15% DEL REQUERIMIENTO CALÓRICO TOTAL DEL DÍA