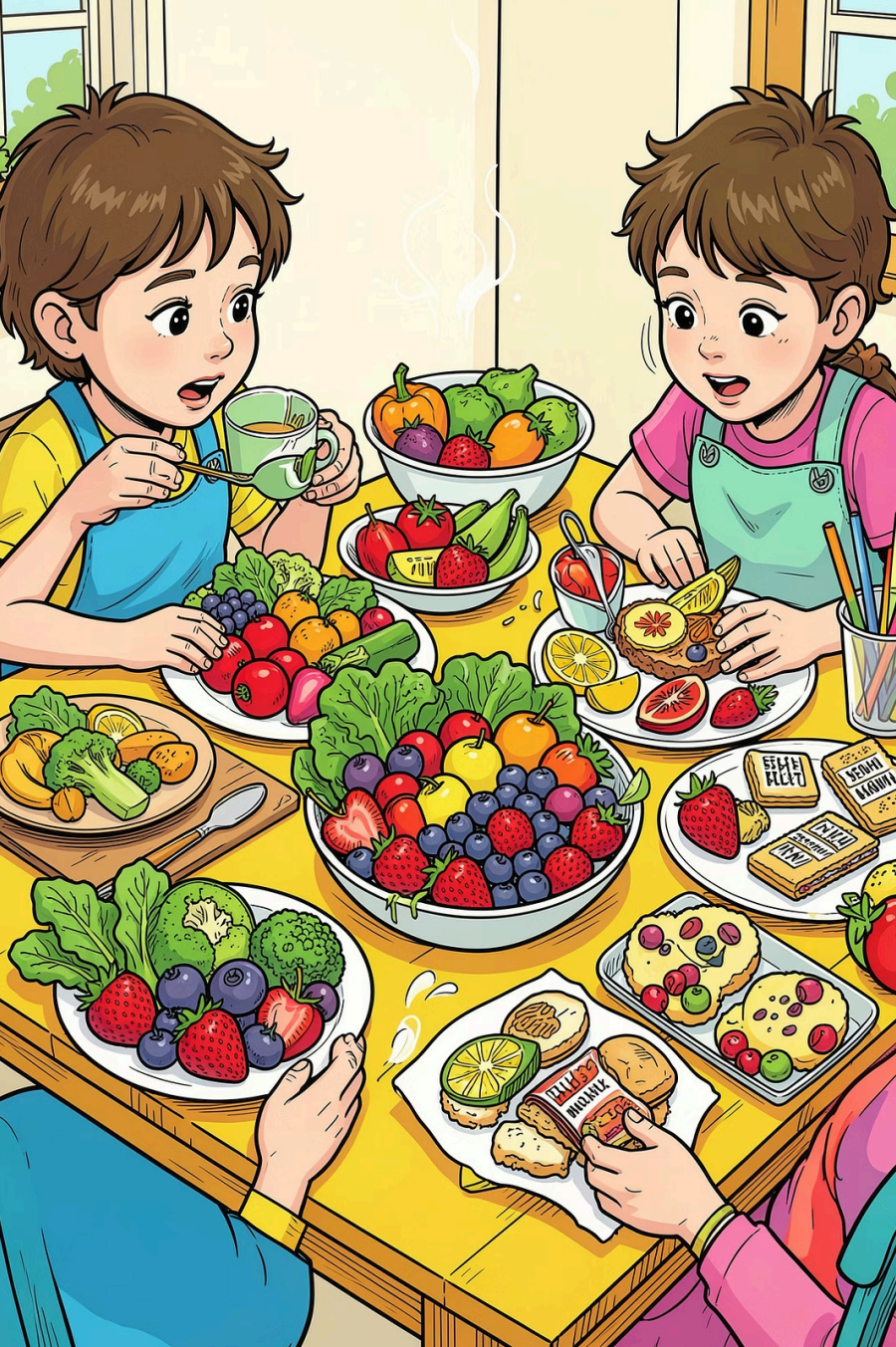


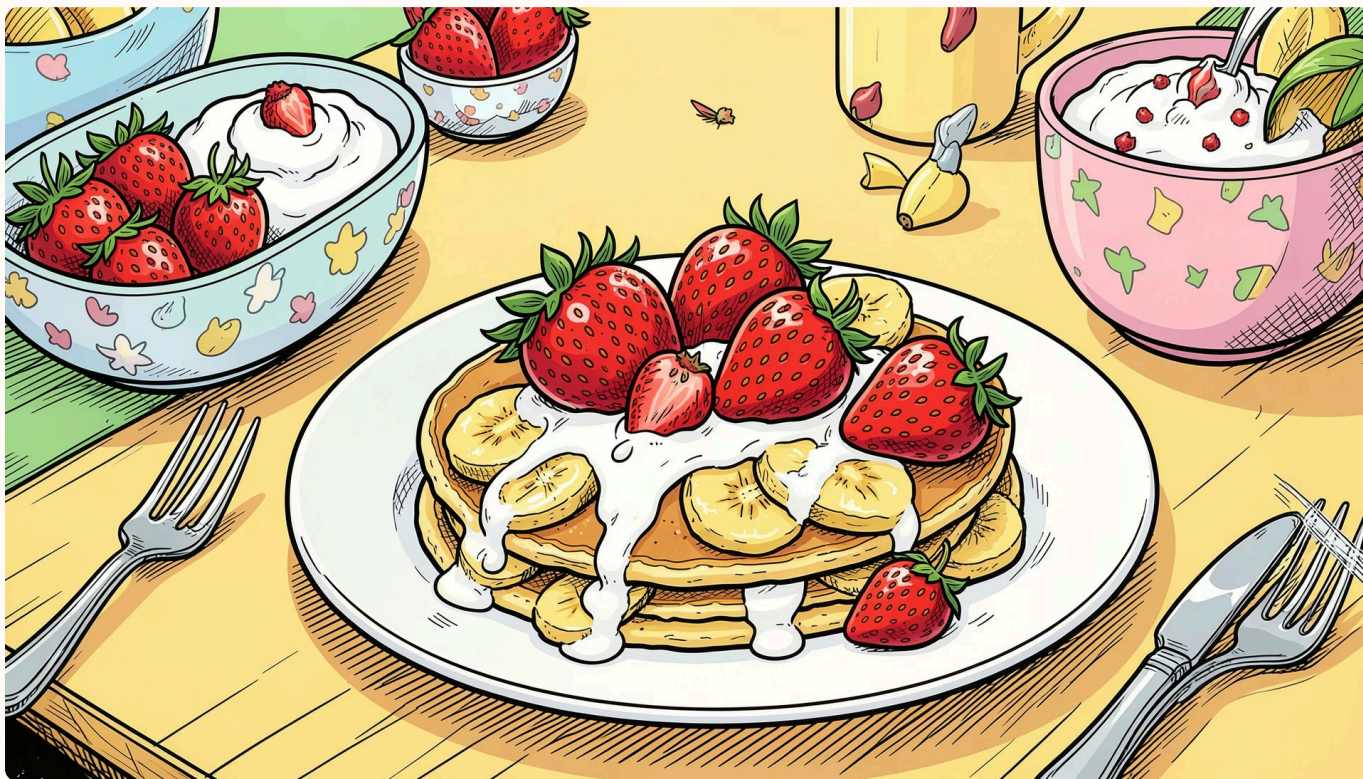


¿Sin ideas para las comidas de tu hijo?

Preparar alimentos variados para los niños no siempre es sencillo. Por eso, te compartimos una **guía semanal con ideas nutritivas** para incorporar diferentes grupos de alimentos y fomentar hábitos saludables desde la infancia.

LUNES

Comienza la semana con energía



Los desayunos equilibrados ayudan a que los niños tengan la energía necesaria para participar en juegos y actividades durante el día.

💡 **Tip:** Evita añadir azúcar extra cuando la fruta ya aporta dulzor natural.

🥞 Pancakes de banano

🍓 Fruta fresca de temporada

🥛 Yogur natural

MARTES

Los colores también alimentan 🥦



Los platos coloridos resultan más atractivos para los niños y permiten incorporar **vitaminas y minerales** esenciales para su crecimiento.

💡 **Tip:** Presenta los vegetales formando figuras o dibujos sencillos para despertar su curiosidad.

🍗 Pollo desmenuzado

🍚 Arroz

🥕 Vegetales de colores

MIÉRCOLES

Comer también puede ser creativo



Sándwiches con formas

Utiliza moldes para crear figuras de animales o estrellas que despierten su interés.



Rodajas de fruta decoradas

Pequeños cambios visuales ayudan a que acepten nuevos alimentos con mayor facilidad.



Cubitos de queso

Fáciles de coger, ricos en calcio y perfectos para acompañar cualquier comida.

Alimentos que favorecen la concentración 🧠

🥚 Huevo

Rico en proteínas y colina, esencial para el desarrollo cognitivo.

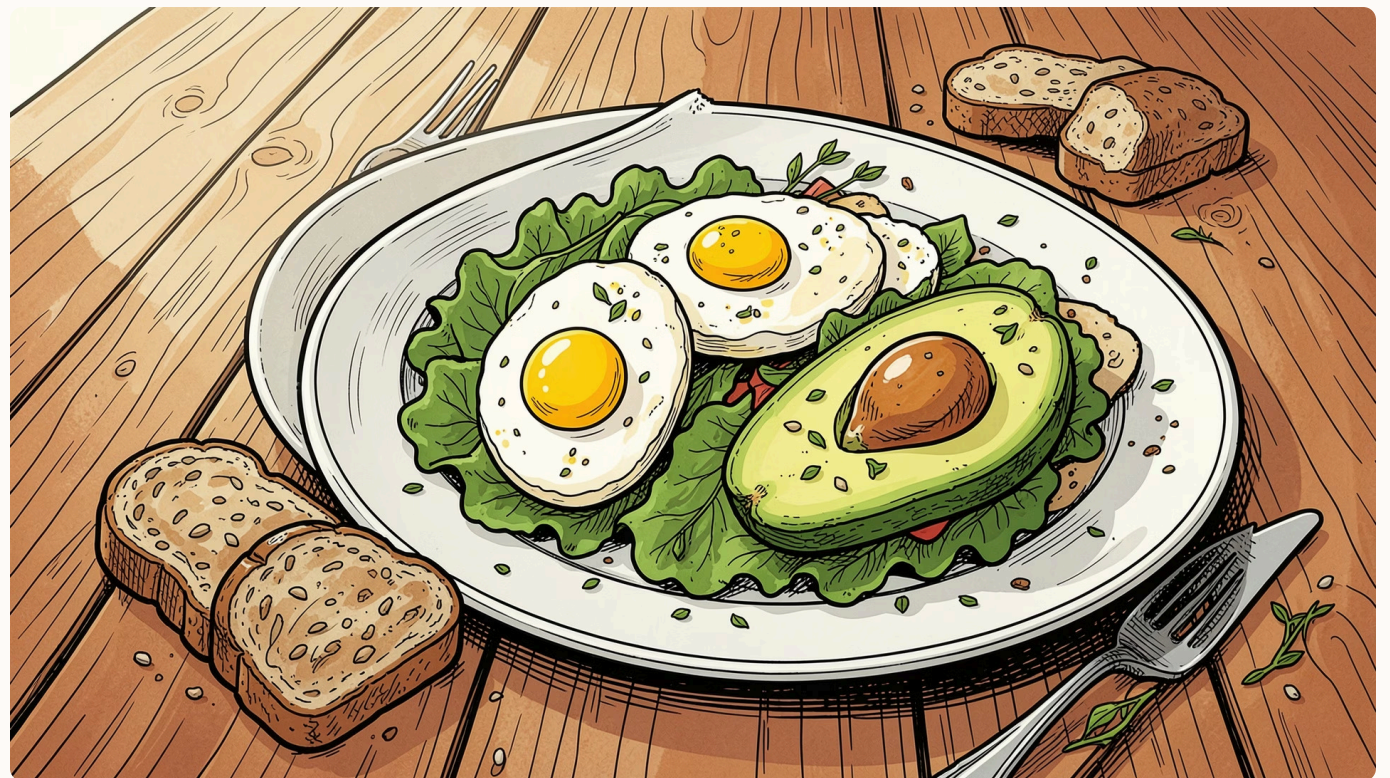
🥑 Aguacate

Aporta grasas saludables que favorecen la función cerebral.

🍞 Pan integral

Proporciona energía sostenida para mantener la atención durante el día.

💡 **Tip:** Combina proteínas y carbohidratos para evitar picos de hambre y mantener la concentración.



VIERNES

Explorar nuevos sabores

Brochetas de frutas

Divertidas, coloridas y llenas de vitaminas. Perfectas para animar a probar frutas variadas.

Smoothies naturales

Una forma deliciosa de combinar frutas y verduras sin que lo noten.

Mini ensaladas

Pequeñas porciones coloridas que invitan a explorar texturas y sabores nuevos.

  **Tip:** Introduce nuevos alimentos junto a otros que ya les gusten para reducir el rechazo.



Cocinar juntos también enseña



Cuando los niños participan en la preparación de los alimentos, suelen mostrar **mayor interés por probarlos** y desarrollan autonomía.



Tip: Permite que realicen tareas sencillas acordes a su edad: mezclar, decorar o elegir ingredientes.



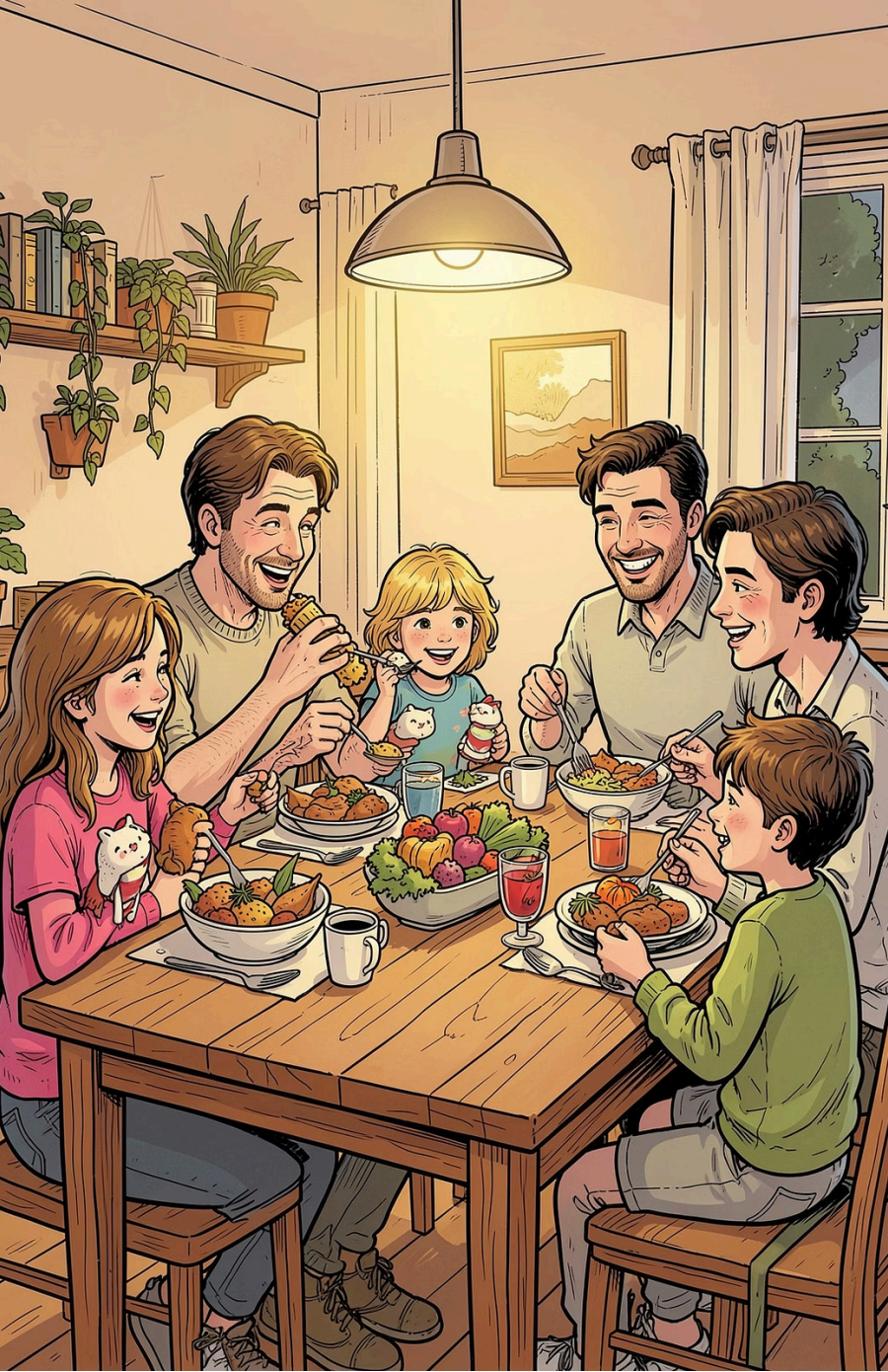
Mini pizzas saludables



Decorar sándwiches



Preparar snacks caseros



Lo importante no es la perfección

No existe un menú perfecto todos los días. Lo más importante es ofrecer variedad, mantener horarios organizados y crear **experiencias positivas** alrededor de la alimentación.



Variedad

Ofrece diferentes alimentos a lo largo de la semana.



Rutina

Los horarios regulares aportan seguridad y estructura.



Constancia

Pequeños cambios continuos generan grandes beneficios a largo plazo.



Los hábitos saludables comienzan desde la infancia



Una alimentación equilibrada fortalece el **crecimiento, la energía, la concentración y el desarrollo infantil**. Cada comida es una oportunidad para cuidar su bienestar.

En el CDI EuroAmericano

Promovemos hábitos saludables que acompañan el bienestar y el aprendizaje de los niños cada día. 🍷