



C.E.I.P. LLANOS DE MARIN. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Comer cinco veces al día es un hábito de lo más recomendable que debería adquirirse lo antes posible, dado que contribuye a la consecución de una alimentación equilibrada y saludable, evitando la sensación de hambre y desfallecimiento así como los desequilibrios alimentarios que pueden derivarse de esta sensación.

Nadie debe saltarse el desayuno, la ingesta de media mañana, el almuerzo, la merienda ni la cena pero, durante la infancia y la adolescencia, mucho menos todavía.

El desgaste energético que provoca la combinación de crecimiento y desarrollo del niño con la realización de una actividad muy intensa hace que el requerimiento energético pueda ser, en determinados momentos, superior al de un adulto.

