



## C.E.I.P. LLANOS DE MARÍN. 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.

