



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

LOS RECREOS

Qué comer en el recreo

Se recomienda fruta del tiempo, bocadillos de queso, atún o embutido magro. De vez en cuando se pueden dar alimentos más grasos, como por ejemplo el chorizo y bocadillos de jamón con tomate...

Qué alimentos evitar en el recreo

Debe evitar zumos, batidos y refrescos porque contienen mucho azúcar y pueden dañar los dientes.

En general no es recomendable que los niños tomen refrescos porque tienen mucho azúcar, que además de poder dañar sus dientes, pueden hacerle perder el apetito y no coman otros alimentos más sanos. No se recomiendan chokolatinas, bollería industrial, ni las bolsas de snacks (patatas fritas, palomitas...)

