

DESAYUNOS SALUDABLES

El desayuno es una de las comidas más importantes para que los niñ@s afronten todas las actividades diarias con fuerza y energía.

Sin embargo, es más importante que ese desayuno sea variado y lleno de alimentos saludables

Por este motivo, desde el programa *Creciendo en Salud*, os proponemos los siguientes desayunos



Esto es una propuesta, pero lo más importante es evitar la bollería industrial y los alimentos con mucha azúcar