

SOLUCIÓN A OBSTÁCULOS Y BARRERAS EN LA ALIMENTACIÓN DE NUESTROS HIJOS



OBSTÁCULO

Disponibilidad y frecuencia de consumo de alimentos sanos

SOLUCIÓN

- Siempre disponibilidad de fruta en casa.
- Se recomienda al menos el consumo de dos porciones de fruta al día.
- Se puede consumir la fruta al desayuno, en el refrigerio. La fruta es un componente fundamental de la lonchera que enviamos a nuestros hijos desde casa.



¡Aprovecha la fruta en cosecha!

OPTA POR ENVIAR FRUTA ENTERA

Por practicidad prefiera enviar fruta como: mandarina, manzana, pera, banano en lugar de fruta picada.

UBICACIÓN DE LA FRUTA

Ubica la fruta en un sitio vistoso y que sea de fácil acceso para el niño.

