

## Importancia de la alimentación saludable en niños

Para el desarrollo saludable de los niños

Para evitar patologías y enfermedades futuras como diabetes u obesidad

Una alimentación saludable y la práctica de actividad física es una buena forma de cuidar nuestro cuerpo

Nuestra intención con esta tarjeta es ayudaros a tener una alternativa más saludable para los cumpleaños, sustituyendo los típicos dulces como tartas, chuches, refrescos y zumos industriales por alguna receta más sana e igual de rica y llamativa.



Niños mejor alimentados, niños más

**Felices**



Si tienes dudas o quieres preguntarnos acerca de algo, no dudes en hacerlo

**Contáctanos**



Centro Educativo Público  
Residencia de Educación Especial  
CARRECHIQUILLA  
(Palencia)



## Cumpleaños saludables

CEE Carrechiquilla

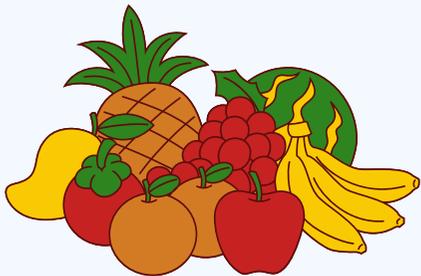
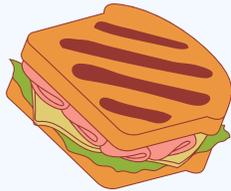
Los alumnos en prácticas de dietética:  
**Christian Pescador y Enrique Villalba**



## RECOMENDADO



**Macedonia**  
**Brochetas de fruta**  
**Sándwich integrales**  
**Pizzas caseras**  
**Tortillas caseras**  
**Gelatinas 0% azúcar**  
**Palomitas de maíz caseras sin sal**  
**Zumos de fruta naturales**  
**Patatas al horno o airfryer**  
**Chocolate + 85%**



1

Disfruta de tu cumpleaños

2

Decora tu cumpleaños de forma colorida es un día especial

3

Diviértete comiendo y jugando con los invitados



## NO RECOMENDADO



**Patatas fritas**  
**Chuches**  
**Bollería industrial**  
**Galletas**  
**Snacks comerciales (gusanitos, doritos, cheetos...)**  
**Zumos industriales**  
**Sandwich de nocilla o similares**  
**Batidos de chocolate**

