

¿Sabías que lo que comemos puede ayudar a nuestro planeta?

La **Navidad** es una fecha en la que aprovechamos para compartir momentos con nuestra familia y amigos. Por lo general, elegimos compartirlos alrededor de una mesa, degustando un sin fin de platos y dulces deliciosos. Este año, desde nuestras Escuelas Infantiles, os invitamos a compartir momentos, pero cuidando nuestro planeta.

¿Cómo?

- **Elige** alimentos de temporada y que crezcan cerca de donde vivimos, de este modo evitaremos el consumo de combustible para que el alimento llegue a nuestro plato.
- **Reutiliza y/o comparte** lo que no hayas comido. A veces no podemos calcular cuánto se va a comer, por lo que nos sobra comida. Compártela con tus amigos, vecinos, asociaciones del barrio, o bien puedes preparar recetas creativas para los días sucesivos, así evitaremos desperdiciar la comida.
- **Lleva** siempre contigo bolsas reutilizables cuando vayas a comprar.

ODS

12 PRODUCCIÓN
Y CONSUMO
RESPONSABLES



¡¡Las Escuelas Montemadrid os desean Feliz Navidad!!

Para estas Navidades, os proponemos realizar en familia la decoración de vuestro árbol de Navidad utilizando materiales de reciclaje, además de pasar tiempo en familia, estaréis contribuyendo a cuidar nuestro planeta.



Comparte tus dudas con nuestros dietistas:
madrid@ausolan.com

PRIMEROS PLATOS

GUARNICIÓN

SEGUNDOS PLATOS

POSTRES

ALIMENTOS CONSUMIDORES EN LA COMIDA
SI COMES

1. Pasta, arroz, patata o legumbre
2. Verduras

1. Verdura
2. Patata

1. Carne
2. Pescado
3. Huevo

1. Lácteo
2. Fruta

3 SALUD
Y BIENESTAR



2 HAMBRE
CERO



SUGERENCIAS PARA LA CENA
PUEDES CENAR

1. Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
2. Arroz, pasta, patata

1. Verdura o patata.
2. Verdura

1. Pescado o huevo
2. Carne o huevo
3. Carne o pescado

1. Fruta
2. Lácteo o fruta

12 PRODUCCIÓN
Y CONSUMO
RESPONSABLES

