

PROTEÍNA PARA TODOS

Tribunales de Dependencia de Menores

Proteína para TODOS ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad que las familias involucradas en el bienestar infantil a menudo experimentan al ofrecer refrigerios ricos en proteínas.

Comer proteínas

cada 2-3 horas

mantiene los nutrientes
yendo al cerebro para que
pueda mantenerse
tranquilo y concentrado
bajo estrés.

- Antes de las audiencias judiciales
- Reuniones de equipo
- Visitas en familia

 Sitio web de Proteína para todos.

 Kit de herramientas de Proteína

Componentes del Programa

1 Educación

Educa a las personas en todo el tribunal de dependencia sobre los pequeños cambios que pueden hacer para tener más energía y claridad mental.

2 Campeones

Personas locales que generan apoyo, obtienen los recursos necesarios y ayudan a mantener el programa.

3 Bocadillos Ricos en Proteínas

Alimentos ricos en proteínas que tienen al menos 10 gramos de proteína y menos de 40 gramos de carbohidratos por porción.

4 Sistemas

La comunidad en una oficina judicial está facultada para estructurar el programa de cualquier manera que funcione para su situación única.



Ejemplos de alimentos ricos en proteínas son frutas secas, la cecina, el queso, los huevos, las barritas de proteína y los batidos de proteína.