

Acomoda las partes del tríptico donde corresponda:

1

2

3

4

5

6

SALUD Y ALIMENTACIÓN

Cómo establecer buenos hábitos



La alimentación es fundamental para el crecimiento y el desarrollo físico de nuestros hijos, lo que hace fundamental a la hora de fomentar unos hábitos adecuados.

Para que la alimentación y la higiene se conviertan en hábitos, debemos enseñar a comer a la misma hora, en el mismo sitio y de la misma forma.

Por otro lado, la **nutrición** es el proceso que se encarga de transformar los nutrientes que nos da la alimentación, con 3 aspectos fundamentales:

1. Producir energía
2. Regular el metabolismo
3. Facilitar el crecimiento

Comiendo saludablemente

cómo hacerlo...

- Tener energía durante todo el día
- Consumir las vitaminas y minerales necesarios
- Mantener fuertes a nuestras hijos para realizar deportes y otras actividades
- Lograr crecer a su máximo potencial
- Regular el peso adecuado para la edad y estatura
- Prevenir patologías de alimentación que no sean saludables

¿Qué significa comer saludable?

Se refiere a comer a conciencia los principales nutrientes.

- No comer cosas raras
- Consumir preferentemente alimentos frescos en forma, como frutas, verduras y legumbres
- Comer poco a la vez o a tres veces a la semana
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas, como refrescos, zumos, industrializados, alimentos de bollería, etc.
- Limitar el consumo de frituras y embutidos
- Cocinar los alimentos evitando los grasas y azúcares
- Utilizar aceite de oliva virgen
- Realizar la actividad física y los juegos al aire libre, evitando las horas de televisión, ordenador o consolas.
- Y uno de los aspectos más importantes es **OTORGARLE IMPORTANCIA AL DESAYUNO**

Recomendar siempre hábitos alimentarios y hábitos de desayuno saludable como primer momento antes del desayuno y después de la comida

EL DESAYUNO...

Es la comida más importante del día. Sin un desayuno completo el niño tendrá dificultades para tener buena el rendimiento físico, la atención y concentración, lo que dificultará su aprendizaje.

Los problemas asociados que, en edad escolar, el aporte calórico consumido es el 25% del total diario de calorías, proporcionando el desayuno el 10%, la merienda con 10% y la cena el 30% del aporte calórico.

Un desayuno saludable debe incluir:

Alimentos cereales



Leche



Zumos



Frutas



Comer en familia

Es importante promover que los comidas se hagan en familia siempre que sea posible, ya que también es un momento en que los niños aprenden a relacionarse.

Normas básicas para las comidas:

- Hay que lavarse las manos antes de comer
- No hay que hablar de la mesa mientras se está comiendo
- No se habla ni se grita
- Hay que aprender a pedir los cosas por favor y dar las gracias

El plato es nuestro amigo...

- Comerse el plato a la vez, no se va comiendo poco a poco, se come todo a la vez.
- Tener cuidado con las cantidades, que no sea mucho el plato para los niños pequeños. No los limitamos.
- Limitar el acceso a las máquinas para que los niños no se distraigan cuando comen
- No usar los dispositivos como teléfonos

Para enseñar a comer

- Establecer un sitio, una hora y una rutina
- Mantener el ritmo cuando se está la comida, reducir la comida, si se necesita esperar 10 min y volver a intentar.
- Repetir 2 o 3 veces más.

Características de la alimentación saludable

Completa: Que contenga todos los nutrientes

Equilibrada: Que los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí.

Íntegra: Que se consuma habitualmente los alimentos para la salud

Suficiente: Que cubra las necesidades de todos los nutrientes

Variedad: que incluya diferentes alimentos de cada grupo

Adecuada: que este acorde con las genes y la cultura de quien lo consume y adaptable a sus recursos económicos

Recomendaciones

Para enseñar a comer:

- Se debe tener buenas prácticas higiénicas al preparar alimentos
- Que no se consuma de alimentos industrializados
- Tomar suficiente agua
- Evitar comer con la televisión encendida