

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 comer bien...

- Tener energía durante todo el día
- Consumir las vitaminas y minerales necesarios
- Mantener fuertes a nuestras células gracias a los nutrientes que nos dan los alimentos
- Regular el peso adecuado para la edad y estatura
- Prevenir patologías de alimentación que no sean saludables

¿Qué significa comer saludablemente?

- Elegir de comer a cinco comidas principales al día
- No comer cosas raras
- Consumir preferentemente alimentos: frutas, verduras, cereales, legumbres y aguacates
- Comer pescado al menos dos o 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 embutidos
- 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**

Recordar: mantener hábitos alimentarios saludables es el primer paso para una vida saludable

EL DESAYUNO...

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

Los problemas asociados que, en edad escolar, el aporte calórico disminuido es el 25% del total diario de calorías, proporcionando el desayuno el 18%, la merienda con 10% y la cena el 30% del aporte calórico.

Un desayuno saludable debe incluir:

Alimentos ricos en cereales



Leche



Zumos



Proteas



Comer en familia

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

Normas básicas para las comidas:

- Hay que lavarse las manos antes de comer
- No hay que levantarse 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...

- Consumir alimentos saludables es un hábito que se debe enseñar a la medida de la edad. Ten cuidado con las cantidades, que no sea mucho ni poco para los niños pequeños. No los obligues.
- Limita el acceso a las pantallas para que los niños no se distraigan cuando comen
- No uses los dispositivos como teléfonos

Para enseñar a comer:

- Establece un sitio, una hora y una rutina.
- Mantén el ritmo cuando se está la comida, reduce la comida, se la rechaza después de 15 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 que son buenos para la salud

Suficiente: Que cubra las necesidades de todos los nutrientes

Variedad: Que incluya diferentes alimentos de cada grupo

Adecuada: Que esté acorde con las genes y la cultura del grupo y consumo y ajustado a sus recursos económicos

Recomendaciones

Se deben tener buenas prácticas:

- Seguir al preparar alimentos
- Consumir alimentos saludables
- Evitar comer con la televisión encendida

--	--	--	--	--	--