

Comer en familia

Es importante procurar que las comidas se hagan en familia siempre que sea posible, ya que también es un acto social en que los/as niños/as 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 chilla ni se grita
- Hay que aprender a pedir las cosas por favor y dar las gracias

El picoteo entre horas...

✓ Conviene ofrecer a los/as niños/as un tentempié a media mañana y a media tarde. Ten cuidado con las cantidades, que no les quite el apetito para las comidas principales. No les des dulces.

✓ Limita el acceso a las chucherías para que los/as niños/as no puedan cogerla cuando quieran

✓ No uses las chucherías como soborno

Para enseñar a comer:

- Establece un sitio, una hora y una rutina.
- Sienta al niño cuando ya esté la comida.
- Darle la comida, si la rechaza esperar 2 min y volver a intentarlo.
- Repetir 3 o 4 veces más.

INCIDE es una entidad sin ánimo de lucro.

Propone un modelo de ciudadanía activa, participativa y solidaria con su entorno, pues estamos firmemente convencidos de que este esfuerzo es necesario para que los hombres y mujeres alcancen el ejercicio pleno de sus derechos en la sociedad.

Igualmente, comenzó a trabajar en programas dedicados a los/as más jóvenes desde hace más de una década, intentando dar respuesta a su problemática más cercana, fundamentalmente vinculadas a su vida cotidiana, las relaciones interpersonales, sociales y escolares,... entre otros.

C/ Cruz Verde, 20. 29013 Málaga

Telf. 952 65 05 19 / 952 65 08 28

Fax: 952 65 06 61

E-mail pmadres@incide.org

SALUD Y ALIMENTACIÓN

Cómo establecer buenos hábitos



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

Para que la alimentación y la higiene se conviertan en hábitos, debemos llevarlos a cabo 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 las sustancias que recibe de la alimentación, con 3 objetivos fundamentales:

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



Comiendo saludablemente conseguimos...:

- Tener energía durante todo el día
- Conseguir las vitaminas y minerales necesarios
- Mantener fuertes a nuestros/as hijos/as para realizar deportes y otras actividades
- Lograr alcanzar su estatura máxima
- Mantener el peso adecuado para su edad y estatura
- Prevenir hábitos de alimentación que no sean saludables

¿Qué significa

comer

saludablemente?



- ✓ Establecer de cuatro a cinco comidas principales al día
- ✓ No comer entre horas
- ✓ Consumir preferentemente alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras o legumbres
- ✓ Comer pescado al menos dos o tres veces a la semana
- ✓ Limitar el consumo de bebidas azucaradas, como refrescos, bollería industrial, aperitivos de bolsa, etc.
- ✓ Limitar el consumo de frituras y rebozados
- ✓ Cocinar las legumbres evitando las grasas y embutidos
- ✓ Utilizar aceite de oliva virgen
- ✓ Fomentar la actividad física y los juegos al aire libre, limitando los horarios de televisión, ordenador o consolas.
- ✓ Y uno de los aspectos más importantes es **OTORGARLE IMPORTANCIA AL DESAYUNO**

*Mejorando nuestros hábitos alimentarios y haciendo un **desayuno saludable** mejoramos nuestro estado nutricional y nuestra salud*

EL DESAYUNO...

Es la comida más importante del día. Sin un desayuno completo el/la niño/a tendrá dificultades para hacer frente al gasto energético diario. En edad escolar disminuirá su atención y concentración, lo que dificultará su aprendizaje.

Los pediatras aconsejan que, en edad escolar, el aporte calórico corresponda al **25%** del total diario de calorías, proporcionando el almuerzo el 35%, la merienda un 10% y la cena el 30% del aporte calórico.

Un desayuno saludable debe incluir:

Leche con cereales



Zumos

Pan



Frutas