



BOLETÍN INFORMATIVO
EOEP Aranda de Duero (Burgos)

Isabel Al

SEGUNDO TRIMESTRE CURSO 17/18

¡ALIMENTACIÓN Y VIDA SALUDABLE!



PARA NIÑOS DE EDUCACIÓN INFANTIL...

TENER HAMBRE ES UNA NECESIDAD BIOLÓGICA Y NATURAL. SABER COMER BIEN Y EN EL MOMENTO, ES UN HÁBITO QUE HAY QUE INCULCAR Y APRENDER

HABILIDADES DE LOS NIÑOS EN LAS DISTINTAS EDADES

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 3-4 | Permanece sentado, aunque a veces le cuesta. No necesita ayuda para comer. | Usa correctamente el tenedor y la cuchara. | Bebe sin mojarse. Usa una sola mano. NO USA BIBERÓN BAJO NINGÚN CONCEPTO |
| 4-5 | Mastica correctamente. No hace tonterías para comer lo que no le gusta. | Uso correcto de cuchara y empiezan a usar cuchillo de postre. | Se sirve agua de una botella que no pese mucho. Acepta el control de la bebida. |
| 5-6 | Comportamiento adecuado en la mesa. | Dificultades coordinación tenedor cuchillo | Se sirve un vaso de agua |

¿DIFÍCIL? AQUÍ VIENEN ALGUNOS CONSEJOS...

- Cuidar la presentación del plato (colorido y divertidos).
- Que el niño perciba que toda la familia va a comer la misma comida.
- Facilitamos el camino y hacemos comentarios como..." qué buena está la comida", "estamos seguros que la va a comer muy bien" ...
- Cuidar los hábitos alimentarios para un buen estado nutricional.

¡ALERTA! No es nada recomendable abusar de alimentos como los purés, los yogures o los biberones para los niños que ya son capaces de masticar. Los niños necesitan masticar para favorecer un adecuado desarrollo del habla.

PARA LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA...

... ¿QUÉ ES LO MEJOR PARA NOSOTROS?

El plato "HARVARD", es una gran referencia a tener en cuenta. Siendo un plato en el que se incluyen todos los nutrientes necesarios para estar correctamente alimentados y las proporciones de cada uno de ellos.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES
Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

AGUA
Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

VEGETALES
Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

GRANOS INTEGRALES
Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

FRUTAS
Coma muchas frutas, de todos los colores.

PROTEÍNA SALUDABLE
Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!
© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

ES IMPORTANTE SEGUIR UNA SERIE DE HÁBITOS...

MANTENER UNOS HORARIOS FIJOS CONTRIBUIRÁ A QUE LOGREMOS UN HÁBITO CORRECTO DE COMER:

- Desayuno de 8 a 9 horas.
- Comida de 1 a 2 del mediodía.
- Merienda sobre las 6 de la tarde.
- Cena sobre las 9 horas de la noche.

- PROHIBIDO COMER ENTRE HORAS.
- LAVARSE LAS MANOS ANTES DE COMER
- HABITUAR AL NIÑO A QUE COLABORE. EJ: PONER LA MESA
- LLEVAR UNA DIETA EQUILIBRADA.
- ACTITUD EN CASA (actitud serena, relajada y tranquila).

¡¡MUY IMPORTANTE PARA GRANDES Y PEQUEÑOS!!..

...HACER DEPORTE DE FORMA REGULAR (JUGAR AL FÚTBOL, BALONCESTO, NATACIÓN, BALONMANO...)
...HACER ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE (SALIR AL PARQUE, PASEAR POR EL CAMPO, IR AL SUPERMERCADO...)

