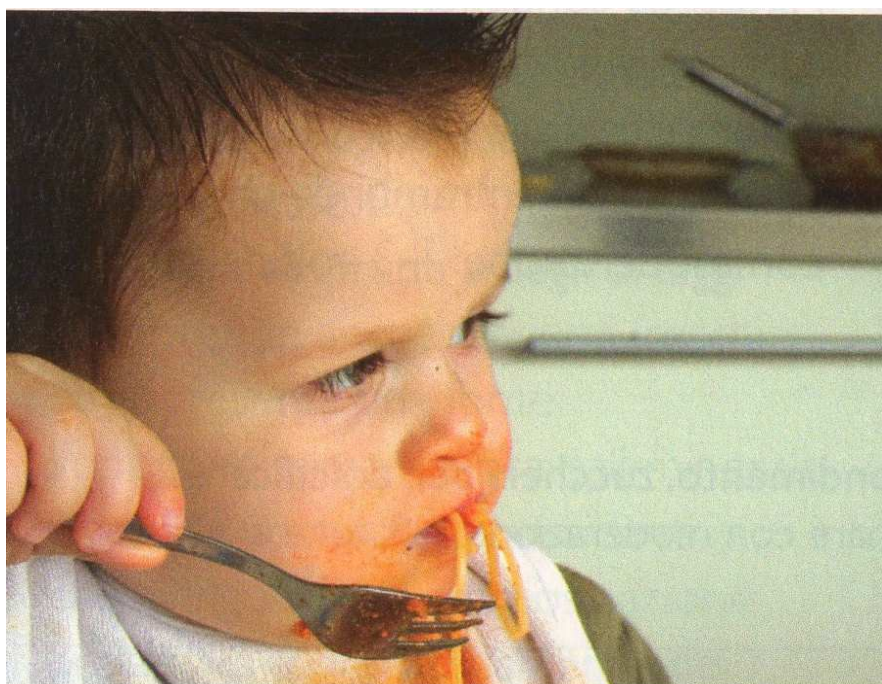




ENSEÑEMOSLES A COMER MEJOR



Algunas reglas y consejos, para una buena alimentación de nuestros hijos desde pequeños...

CÒMO PRESENTAR LOS ALIMENTOS

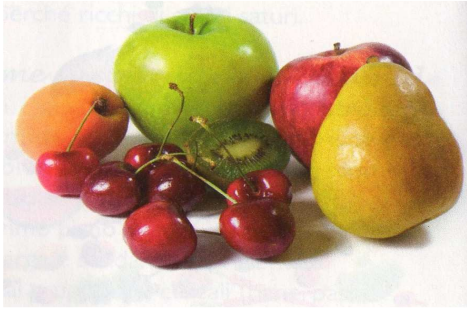
En casa, trate de empezar las comidas con verduras crudas.

Ponga en la mesa sòlo la comida.

Mantenga los demàs alimentos lejos del plato del niño.

No deje al niño coger del plato de los otros comensales o directamente de la cazuela.

Los niños tienden a seleccionar los sabores y alimentarse principalmente con lo que màs le gusta, eligiendo los alimentos "preferidos" y dejando el resto. Es importante acostumbrarlos a comer de todo y lo que estè en su plato (sobretudo verdura).



CÒMO COMER

Hacer 3 comidas (desayuno, comida y cena) y una merienda al dia, posiblemente con fruta o yogur.

Hacerles comer por lo menos 5 porciones al dia entre fruta y verdura.

Usar platos pequeños con porciones adecuadas para niños.

Comer sòlo cuando todos estèn sentados en la mesa.

Apagar la televisiòn durante las comidas, para evitar de comer automàticamente.

Comer despacio, apoyando el tenedor en la mesa despuès de cada bocado.

El tiempo y manera de comer, tambièn son importantes para la correcta digestiòn de los alimentos. Comer ràpido, produce una inadecuada digestiòn y reduce la sensaciòn de saciedad, comer entre comidas o excederse en las cantidades o pasarse de dulces, conlleva a una sobrecarga nutricional (generalmente carbohidratos)

CÒMO PRESENTAR Y CONSERVAR LOS ALIMENTOS

No dejar los alimentos a la vista.

No colocar los alimentos atrayentes a su alcance.

Utilice recipientes no transparentes para conservar los alimentos en el frigorifico.

La despensa no debe estar nunca muy llena de alimentos.

Los niños se sienten atraídos por algunos alimentos que, si pueden cogerlos fàcilmente, pueden convertirse en frecuentes refrigerios de los que los padres, puede que no sean conscientes.

CÒMO ORGANIZAR LAS COMIDAS

Preparar sòlo la comida necesaria.

Ofrecer siempre verduras crudas como entremeses.

No dejarles probar la comida mientras se cocina.

Preparar sus platos favoritos los domingos o en ocasiones especiales.

No terminar siempre las comidas con dulces.

No premiarles con dulces.

El exceso de variedad de alimentos a consumir, puede conllevar a una sobrealimentación (a veces considerar también las normas como "la comida no se tira..."), el comer verdura cruda como entremés, aumenta la sensación de saciedad y puede ayudar a comer menos en el resto de la comida.



CÒMO COMPRAR

Haga una lista y compre sòlo los alimentos necesarios.

Compre alimentos que requieran una cocción o una preparación.

No compre alimentos "cómodos"; por ejemplo zumos de frutas, galletas, bollería o alimentos ya preparados.

Ir a comprar después de haber comido.

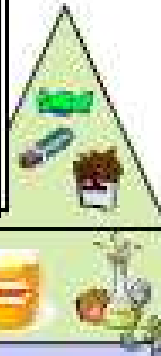
Favorecer la compra de frutas y verduras.

También, la manera que los padres tienen en el comprar, influye en el comportamiento de los hijos. No se puede comer lo que no está en la despensa! Comprar con el estómago lleno, es un buen truco para evitar de ser influenciado por los deseos del momento.

LA PIRAMIDE DE ALIMENTOS PARA NIÑOS

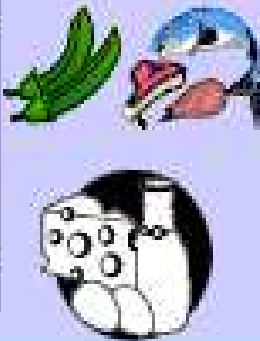
Bollería salada o dulce,

Bebidas: Son alimentos que se tienen que comer esporádicamente y en pequeñas cantidades. Son ricos en calorías, grasas y azúcares y pobres en minerales. A menudo contienen aditivos.



Grasas y Azúcares: No se pueden quitar de la alimentación, pero se deben consumir en muy pequeñas cantidades porque son muy calóricos.

Leche y Derivados: Consumir por lo menos 2 veces al día, porque son una importante fuente de proteínas y calcio, a su vez importante para la formación ósea del niño.



Carnes, Pescados, Huevos y Legumbres: Son alimentos con alto valor proteico, hierro, zinc e vitaminas. Consumir 1-2 veces al día, variando con los diferentes alimentos del grupo, ya que son importantes para un correcto crecimiento.

Patatas, Cereales y Derivados:

Tienen que estar presentes en su alimentación por lo menos 4 veces al día. Ricos en Carbohidratos que son la fuente de energía, aunque también contienen minerales, vitaminas y fibras.



Frutas y Verduras: Son la base de la pirámide porque es el grupo que más se debe consumir al día. El niño comerá vegetales 5 veces al día, porque son ricos en vitaminas, sales minerales y fibra.



Traído desde "La corretta alimentazione nell'infanzia" ASL Pavia

Por último, recuerde siempre que, el ejemplo, es la mejor herramienta para educar a sus hijos!