

Una alimentación saludable, el ejercicio físico y el descanso son importantes para el día a día de nuestros niños, no sólo para su salud y buen crecimiento físico, sino también para su desarrollo intelectual y social.

A veces, no es fácil llevar a cabo estos **hábitos**. En el caso de la alimentación, la hora de la comida puede ser una gran batalla, donde el niño puede pasar desde no querer probar alimentos nuevos, por el rechazo al olor, al sabor, a la textura o aspecto del alimento, hasta comer poco; comer demasiado lento o rápido, o simplemente no tener apetito.

Los factores importantes a la hora de aprender hábitos saludables en la alimentación son llevar una **dieta equilibrada**, tener en cuenta las **necesidades diferentes de cada niño**, tener **expectativas reales y actitudes positivas** por parte de la familia y el entorno.



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS

Dirección del centro



Hábitos saludables en la alimentación

www.sjd.es



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS

CONSEJOS PARA ESTIMULAR HÁBITOS SALUDABLES EN LA ALIMENTACIÓN

- ✓ Llevar una **dieta equilibrada** que sea variada y suficiente en cantidad para garantizar una buena salud.
- ✓ **Comer con menú**, mejor que a la carta.
- ✓ Establecer un **horario estable** para cada comida, sin alterar la rutina diaria, con cinco comidas saludables en el día: Desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.
- ✓ Ofrecer **pequeñas cantidades** de comida al probar nuevos alimentos.
- ✓ Educar a los niños con el **ejemplo**, si los padres llevan una dieta nutritiva ellos harán lo mismo.
- ✓ Comer en un **ambiente familiar y agradable** para el niño.
- ✓ Anticipar la comida, estableciendo un **ritual previo**, como recoger los juguetes, lavarse las manos, poner la mesa.
- ✓ **Comer sin prisas**, pero evitando que la comida sea algo interminable.
- ✓ Seguir todos los miembros de la familia las **mismas pautas o normas de alimentación**, recordando que hay que ser pacientes, constantes y positivos.



COSAS QUE EVITAR EN LAS COMIDAS

- ✓ **Usar la Tablet o móvil** u otras situaciones de distracción como la TV o juguetes.
- ✓ **Forzar a comer.**
- ✓ **Picar** entre comidas.
- ✓ **Prolongar** el tiempo de la comida.
- ✓ **Consumir refrescos**, sustituyéndolos por agua como bebida fundamental.
- ✓ **Discutir o hacer comentarios despectivos** relativos a como come el niño.
- ✓ **Levantarse de la mesa** durante la ejecución de la comida.
- ✓ Consumir **comidas rápidas.**

