

1-CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA ALIMENTAR BIEN A LOS NIÑOS

Ofrézcales una variedad de alimentos sanos y sabrosos: "Animarse a probar nuevos alimentos"

Las personas con niños a su cargo son responsables de su comida. El tener una buena variedad de comidas sanas ayuda a los niños a comprender que una selección de alimentos saludables es un buen modo de vida.

Sirva las comidas siguiendo un horario fijo: Comer de acuerdo a un horario regular, para evitar el consumo de alimentos poco nutritivos (golosinas, chocolates)

Haga de la comida un momento agradable: En la hora de la comida los niños aprenden cosas nuevas cuando todos comen juntos, y al estar reunidos en un ambiente agradable, contribuye a desarrollar buenos hábitos alimenticios

La hora de la comida no debe ser una lucha: Los alimentos deberían emplearse como tales, no como premio o castigo.

Ayude a su niño lavarse las manos antes de cada comida: Para prevenir enfermedades que se transmiten por medio de la comida

Prepare a los niños para las comidas: Un aviso de cinco minutos antes de la comida les permite calmarse. Un niño que está nervioso, agitado o cansado puede tener dificultades en sentarse tranquilo y comer

REQUERIMIENTOS Y PORCIONES DIARIAS RECOMENDADAS

| ALIMENTOS | CANTIDADES |
|------------------|--|
| Leche | 500-700cc |
| Carnes | 60-90grs (una pata de pollo/media pechuga) |
| Huevo | 1 unidad |
| Frutas | 2 -3 unidades |
| Vegetales | 2 porciones medianas |
| Cereales, pastas | 4-5 porciones a la semana |
| Azucares | Cantidad necesaria |
| Grasas y aceites | C/n |