

## APRENDE A COMER EN FAMILIA

1. Una buena alimentación es imprescindible para crecer bien y desarrollarse. Aprender a comer bien es la base de la salud del adulto. Las costumbres que se adquieren de niño son para toda la vida.
2. Comer en familia educa, hace disfrutar y fomenta el diálogo. Se debe compartir la mesa siempre que sea posible.
3. Para que un niño coma bien, es imprescindible que lo hagan también los mayores con los que vive, pues son a los que imita.
4. Los alimentos no son buenos ni malos, tan solo hay que saber cuándo y cuánto hay que comer.
5. Llevar los platos servidos a la mesa, evitará repetir.
6. La alimentación debe ser equilibrada, variada, divertida y educativa. No es recomendable someter a los niños a dietas vegetarianas, disociadas, desequilibradas o muy restrictivas.
7. Es recomendable repartir los alimentos en 4 o 5 comidas diarias.
8. No utilizar la comida como premio. Si quiere agasajar al niño juegue con él
9. Es imprescindible desayunar bien todos los días. A los niños les ayuda a concentrarse y seguir adecuadamente las tareas escolares y a los adultos les ordena la alimentación, y evita la tendencia al picoteo. Ayuda a mantener el peso y no engordar. Son aconsejables los lácteos, cereales y fruta. No abusar de bollería industrial ni zumos preparados. No desayunar produce mayor riesgo de obesidad y peor rendimiento escolar.
10. Se debe fomentar el consumo de frutas, verduras, pescados y legumbres y reducir los dulces, las grasas y los fritos.
11. Cereales: Hay que acostumbrarse a tomar los cereales integrales. No abuse de los productos de bollería industrial, pastelería, etc.
12. Lácteos: tomará no más de 3 vasos de leche al día o su equivalente. Pueden ser desnatados o bajos en grasa.
13. Fruta: 2 o 3 piezas al día. Verdura: 1 o 2 veces al día. Nunca lo utilice como castigo. Legumbres: 2 o 3 veces en semana
14. Carnes y Pescados: Reduzca la carne lo más posible. Lo ideal sería tomar pescado y o pollo o pavo diariamente y carne roja no más de 3 veces en semana. No abuse de salchichas, embutidos y hamburguesas precocinadas o de comida rápida.

15. Grasas. Tomar siempre aceite de oliva. No abusar de salsas grasas, como la mayonesa, ni de los ritos.
16. Bebidas Siempre es bueno quitarse la sed con agua, reduciendo al máximo los refrescos dulces. Los niños NUNCA deben tomar alcohol.
17. Cuidado con las chuches dulces o los fritos de bolsa. Tomarlos excepcionalmente. Engordan mucho, producen caries y pueden quitar el apetito a los niños que comen mal.
18. No abusar de alimentos precocinados o de comida rápida (pizzas, hamburguesas, perritos etc.). Tomarlos ocasionalmente. Engordan mucho, aportan mucha grasa y mucha sal.
19. Hacer deporte todos los días. Intentar moverse lo más posible: Andar y subir siempre las escaleras andando
20. No ver más de 2 horas de TV al día. No comer mirando la TV.