

RECOMENDACIONES PARA ENSEÑAR A COMER SANO

La comida resulta una fuente de gratificación y placer que, combinada con la buena nutrición, es un componente vital para la salud y la calidad de vida.

Comer sano ayuda al crecimiento de nuestros hijos a la vez que previene de enfermedades futuras como la obesidad, la diabetes . . .

Por eso, con nuestro proyecto escolar saludable” – AULA DE VIDA: Deporte y Salud – queremos aportar un granito de arena y ayudar a mejorar los hábitos alimenticios.

Ahí os lanzamos algunas recomendaciones y hábitos con los que podemos comenzar a trabajar.

**ÁNIMO Y YA NOS CONTARÉIS
VUESTRAS EXPERIENCIAS.**



**“GAMOSPORT NOS
AYUDA A SUPERAR
LOS RETOS MÁS
DIFÍCILES.”**

☺ Debemos tener en cuenta que los niños van a observar nuestra forma de comer y van a adoptar los hábitos que vean en nosotros.

☺ Sería recomendable compartir alguna comida del día con nuestros hijos. Intentaremos evitar las interferencias como por ejemplo la televisión, las discusiones, . . para crear así un clima agradable y tranquilo.

☺ Hacer un buen desayuno que contenga lácteos, cereales, alguna fruta o zumo. No abusar de la bollería.

☺ Hacer cuatro o cinco comidas al día, sin prisas y sin interrupciones.

☺ No picar entre horas.

☺ No abusar de las golosinas.

☺ Acompañar la comida con agua, leche o zumos naturales, pero nunca con bebidas refrescantes azucaradas o batidos.

☺ Acostumbrar a los niños a comer de todo, sobre todo fruta, verdura y pescado.

☺ No utilizar la comida como premio o castigo.

☺ Darle al niño porciones de comida adecuadas para su edad, no raciones de adulto. Si quiere comer más ya lo pedirá.

HÁBITOS QUE PODEMOS FOMENTAR

👤 El niño debe comer en la mesa con la familia.

🕒 Respetar los horarios de las comidas.

👐 Lavarse las manos antes de comer.

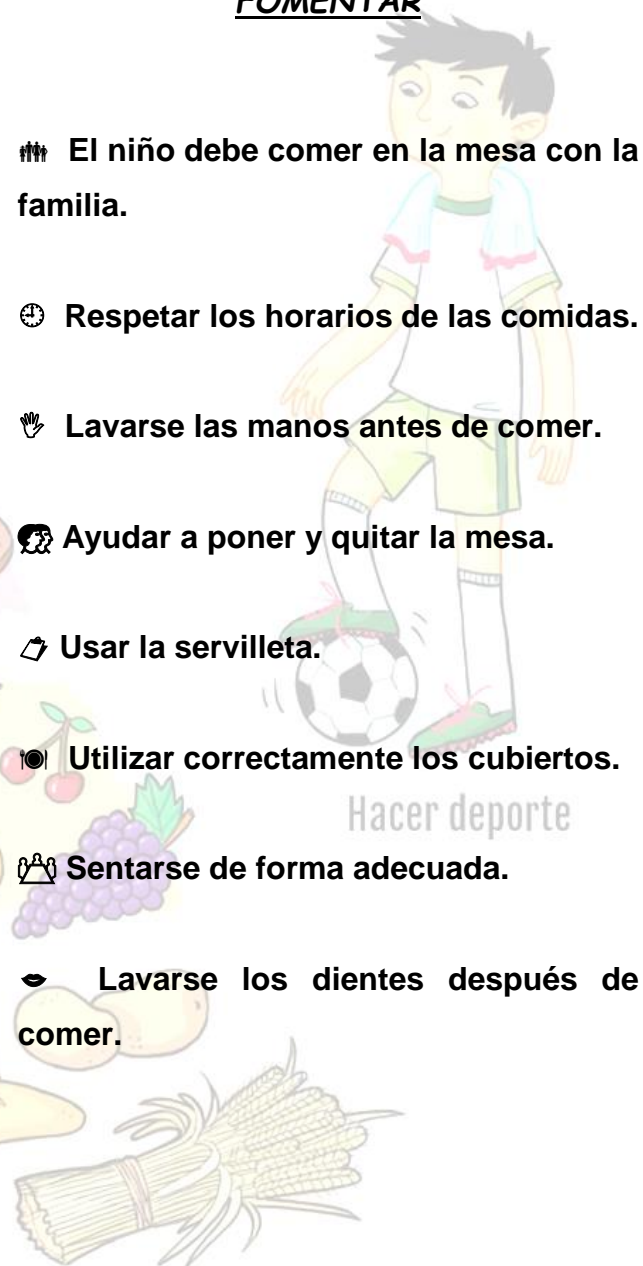
👤 Ayudar a poner y quitar la mesa.

📄 Usar la servilleta.






🍴 Utilizar correctamente los cubiertos.

👤 Sentarse de forma adecuada.

👤 Lavarse los dientes después de comer.



HOLA SOY TU CALENDARIO DE
MERIENDAS,
¿me coloras...?

RECREO SALUDABLE	Lunes monday		galletas, cereales
	Martes tuesday		fruta
	Miércoles wednesday		bocadillo
	Jueves thursday		lácteos
	Viernes friday		sorpresa saludable

comer sano = crecer sano

AULA DE VIDA: “Deporte y salud”

Es muy importante enseñar a nuestros hijos a comer sano, puesto que todos aquellos hábitos alimentarios que se adquieren en la infancia suelen permanecer hasta la edad adulta.

¡ LISTO PARA COMER !

ceip-doncrislobalopez.centros.castillalamancha.es



CEIP “Don Cristóbal López”
Paseo Benito Garrido, 4
Tlfn. - Fax. : 925892426



AULA DE VIDA: Deporte y Salud



CEIP DON CRISTÓBAL LÓPEZ
(Gamonal)

(Lectura recomendada para padres, madres, abuelas, abuelos, tíos,..... E HIJOS)