



La Asociación Española de Pediatría recuerda que el reinicio del curso escolar es un buen momento para implementar hábitos de vida saludables que se mantengan durante todo el año. La actividad física se relaciona con un mejor rendimiento escolar y un mejor estado de ánimo de los niños.

La etapa escolar es una de las más importantes del desarrollo infantil, ya que tanto sus habilidades intelectuales como sociales y físicas están en pleno crecimiento. Para incorporar rutinas saludable en la “vuelta al cole”, la AEP realiza las siguientes recomendaciones:

Ejercicio: 1 hora al día

“Una actividad física adecuada se relaciona con un mejor rendimiento escolar y con un mejor estado anímico de los niños” Además, previene el sobrepeso y las enfermedades cardiometabólicas en el futuro”. Por eso, recomienda “un mínimo de 1 hora diaria de actividad física moderada-intensa”.

Las actividades extraescolares deportivas, los paseos en familia, las actividades al aire libre y reducir las horas del consumo de televisión son formas de aumentar la actividad física de manera divertida y amena.

Sueño: entre 9 y 11 horas

Los niños en edad escolar deben dormir entre 9 y 11 horas como mínimo. Está demostrado que una correcta higiene del sueño favorece el aprendizaje, la asimilación de experiencias y el crecimiento.

Para que la adaptación sea progresiva, se recomienda que un par de semanas antes de volver al cole se acostumbre a los niños a acostarse pronto y a seguir los horarios escolares.



Alimentación: imprescindible desayunar

Tras los hábitos alimenticios más relajados del verano, es importante volver a controlar de cerca la rutina alimentaria de los niños. En primer lugar, el desayuno es parte clave de la alimentación del niño y debe incluir el 25% de las necesidades calóricas diarias. Un desayuno completo debe incluir lácteos, cereales y fruta.

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|--|--|
|  |  |  |  | LIBRE  |

Mochila: nunca más de un 10% del peso del niño

Otra cuestión que acompañará al niño durante todo el curso escolar es la mochila escolar, que no debe ser elegida al azar. Son recomendables aquellas con correas anchas y acolchadas, y hay que recordar que no debe superar nunca el 10-15% del peso corporal del niño.

Departamento de Enfermería Escolar

Colegio Lope de Vega – Redvital Salud

