

## HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES

Comer bien, hacer ejercicio físico, beber agua o ver menos televisión, son algunas costumbres que los niños deben aprender desde pequeños para llevar una vida sana.

Os dejamos una serie de recomendaciones para mejorar los hábitos de alimentación de vuestras familias.

### 1. Comenzar el día con un buen desayuno.

El desayuno es la comida más importante del día, por lo que debemos acostumbrar a nuestros hijos a desayunar bien. Leche, cereales, zumo de frutas natural, pan con aceite y/o tomate, yogures, etc.

**BASE: FRUTA + CEREAL + LÁCTEO O PROTEÍNA**



**Evitar:** alimentos azucarados (galletas, cereales, pan de molde, bollería.), zumos comerciales, batidos y lácteos azucarados.

### 2. Elegir almuerzos saludables.

Elegir almuerzos para el recreo sanos como frutas o bocadillos y alejarse de las patatas de bolsa y bollería industrial, contribuirá a que nuestros hijos crezcan más sanos y cultivemos en ellos hábitos alimenticios saludables.



# ALMUERZO SALUDABLE



AGUA MEJOR QUE ZUMOS Y BATIDOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
   <p>FRUTA</p>	    <p>BOCADILLO EMBUTIDO</p>	   <p>LÁCTEO NO AZUCARADO</p>	  <p>FRUTA Y CEREAL</p>	<p>FRUTA.. FRUTOS SECOS.. BOCADILLO.. ¡TÚ ELIGES!</p>



### 3. Beber agua

Se recomienda que los niños de 4 a 8 años deben beber **al menos 1,5 litros al día** y conforme son mayores ir incrementando esta dosis hasta los 2 litros. A veces, los dolores de cabeza pueden deberse a falta de hidratación.



### 4. Comer muchas frutas y verduras y elegir granos integrales preferiblemente

Las frutas y las verduras son imprescindibles en una dieta sana. Mucho mejor aún si comemos vegetales ecológicos que hayan estado lo menos posible en contacto con químicos y pesticidas.



### 5. Aprender a Cocinar.

Enseña a tus hijos a cocinar, diviértete con ellos cocinando juntos. Son buenos hábitos para que de mayores eviten comidas rápidas y precocinadas.



### 6. Aprender a comer despacio.

Comer despacio y sin ansiedad, masticar bien y saborear la comida. Así evitamos comer más de la cuenta y digestiones pesadas y sobrepeso.

