

Para los más pequeños

Los padres de los niños más pequeños deben tener en cuenta que sus hijos se encuentran en pleno proceso de crecimiento y desarrollo, además de la adquisición de los hábitos de alimentación que se asentarán durante el resto de su vida.

La primera infancia es una de las etapas más importantes en la alimentación y por ello, debemos tener en cuenta estos consejos:

- 0 Da el ejemplo. Muestra unos hábitos de alimentación y vida saludable. ¡Ellos te imitarán!
- 0 Coman juntos y tranquilos, conversando, en lugar de ver la televisión.
- 0 Ponle imaginación a los platos, ¡será más divertido comer lo que menos gusta!
- 0 Cocina con tus hijos, así comerán mucho mejor.

Para los más mayores

Los padres de los jóvenes deben estar atentos a los posibles trastornos alimenticios de sus hijos, como la anorexia y la bulimia nerviosas. Sin caer en el alarmismo, debemos estar atentos a cualquier cambio peligroso o perjudicial en la rutina alimenticia de nuestros hijos. Para ello, lo mejor será siempre acudir a personal cualificado.



Campaña de Alimentación saludable en el colegio

Es importante concientizar a toda la comunidad educativa sobre los hábitos de alimentación sana y equilibrada.

Así como aprender muchos consejos para alimentarnos mejor y mejorar nuestra calidad de vida y realizaremos actividades de motivación para que la tarea tenga una mejor acogida.

En un tema tan importante, necesitamos que los padres y madres también lo impliquen, ya que el esfuerzo realizado en el colegio servirá de poco sino tiene continuidad en casa.

Tus niños y niñas serán grandes expertos en alimentación saludable, ¡deja que te enseñemos y emprende juntos el cambio hacia una vida en salud!

modo de vida más saludable, seguro y sostenible.

CAMPAÑA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Información para padres y madres

En la actualidad, la correcta alimentación y el estado de salud de las personas es una preocupación creciente. Sabemos que el 17% de la población adulta padece obesidad y un 37%, tiene sobrepeso. De cada 10 niños y adolescentes (entre 2 y 17 años) 3 sufren sobrepeso.

Todos estos problemas se deben, en gran medida, a la falta de unos hábitos alimenticios correctos y a un estilo de vida sedentario.

Es muy importante que esta labor que se desarrolla en el centro escolar Y tenga continuidad en las casas de los chicos y chicas.

En familia, debes seguir los siguientes consejos y veras lo sencillo que es mejorar tu salud con una alimentación más equilibrada.



Aunque no nos demos cuenta, la correcta o incorrecta alimentación cuenta todos los días en nuestro estado de salud. Para realizar una correcta alimentación, debemos tener en cuenta unos consejos básicos:

- No excluir alimentos en las comidas, ya que no hay alimentos que “adelgacen” o “engorden”.
- Debemos hacer una dieta equilibrada.
- Nuestra dieta debe ser variada y evitar la rutina.
Realizar entre 3 y 5 comidas al día.
- El desayuno deber aportar la cuarta parte de las calorías necesarias en un día.
- Nopicar entre horas.
- Hacer de la comida un acto social agradable en familia.
- Reducir el consumo de grasas, evitando la bollería industrial y los refrescos azucarados.
- Limitar el consumo de fritos y de sal.

Con esta información, puedes completar de forma correcta la dieta diaria de tus hijos. Aquí tienes algunos consejos de utilidad:

- Da a tus hijos una merienda sana.
- Realidad una cena suave.
- No repitas la misma comida que hayan tenido en el colegio.
- Ten en cuenta tanto la comida del presente día, como la del día siguiente.

¡Con la colaboración de todos, es más fácil comer sano!

Necesitamos que las familias colaboren para llevar a cabo esta iniciativa. Aquí les proponemos un almuerzo dirigido, para cada día de la semana:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Producto lácteo y una pieza de fruta	Sándwich o bocadillo	Frutos secos y una pieza de fruta	Una pieza de fruta y algo dulce (helados, bizcochos, etc. No bollería industrial)	Fruta o zumo
				

¡Por una alimentación saludable dentro y fuera del colegio!

La pirámide alimenticia

La pirámide alimenticia nos informa de la proporción de alimentos que debemos incluir en nuestra dieta:

