SOCIEDAD ANTICANCEROSA DE VENEZUELA
J-00056059-5

El cáncer es curable si se diagnostica a tiempo

La Lonchera de Mi Hijo

Menú

DICIEMBRE 2021

Pautas para una adecuada alimentación.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DIA 04 LUNA NUEVA	DIA 10 4º CRECIENTE	Permite que el niño o la niña elijan los alimentos cuando van de compras en familia. 01	Es habitual que un niño no coma de todo, pero sí es recomendable que su dieta incluya todos los grupos de alimentos: lácteos, frutas, verduras, carne. 02	Es aconsejable que los niños se acostumbren a todo tipo de alimentos. 03	Coman más en familia. 04	Los niños imitan las conductas de las personas de su entorno, papá y mamá son su mayor ejemplo. 05
La hora de la comida se puede convertir en un acto social alrededor de la mesa durante el cual no solo se comparten alimentos, sino que también se interactúa. 06	Durante la comida en familia es el momento de que los padres ofrezcan ejemplo a sus hijos al comer variado y sano. 07	Recuerden no forzar al niño/a a comer para evitar tensiones en la mesa que provoquen en él/ella fobias frente al plato. 08	Permitan que el niño manipule la comida e intente comer solo desde temprana edad. 09	Los niños pequeños aprenden a través del tacto y el olor. Por ello, déjelos comer a su gusto. 10	Déjeles experimentar con sus sentidos frente a los alimentos, tocarlos, olerlos. 11	Debe ofrecer poca comida. Un plato a rebosar puede agobiar al niño. 12
Ofrezca una cantidad de alimentos adecuada, es preferible que el niño se quede con hambre y pida más. 13	El truco consiste en usar un plato grande con poca cantidad de comida. 14	Intenten mezclar en el plato de los niños, alimentos que le gustan con los que rechaza, a fin de que los vaya aceptando. 15	Animar a los niños a experimentar con diferentes sabores y ampliar su dieta. 16	Presentar los alimentos de manera atractiva. 17	Un plato con alimentos dispuestos de manera atractiva entra por los ojos e invita al pequeño a comer. 18	Se puede jugar con los colores de los alimentos y sus formas y disponerlos de forma divertida, por ejemplo, con forma de cara o de animales. 19
Dejen a los niños participar en la cocina. 20	Cuando el niño ya no es un bebé puede colaborar en la compra de la comida y ayudar en actividades sencillas de la cocina bajo supervisión. 21	Recuerda dar un margen de tiempo adecuado al niño para que coma. 22	La hora de la comida no se debe convertir en una carrera contrarreloj. Como mínimo hay que contar con 40 minutos para que un niño pequeño coma. 23	Hay niños que comen a un ritmo muy lento y debemos respetarlo. 24	Muy Feliz Navidad. 25	No ofrecer al niño alimentos diferentes del menú que está comiendo toda la familia. 26
Es recomendable frenar el exceso del consumo de leche. 27	Es un error confundir la leche con una bebida; se trata de un alimento. 28	Evitar castigar o premiar al niño con las comidas. 29	Recuerda que la televisión no debe formar parte del menú. 30	Muy feliz Nuevo Año 2022. 31	DIA 19 LUNA LLENA	DIA 26 4º MENGUANTE

Recuerda visitarnos en
www.laloncherademihijo.org