SOCIEDAD **ANTICANCEROSA DE VENEZUELA** J-00056059-5

El cáncer es curable si se diagnostica a tiempo





15 Alimentarios desde la

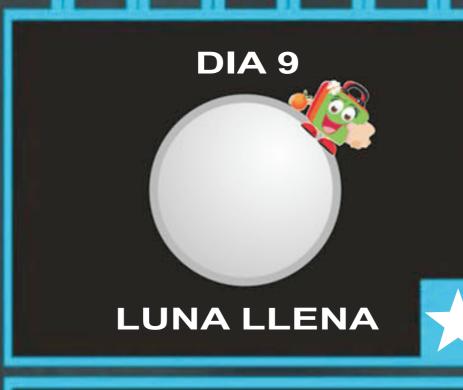
LUNES

JUEVES

VIERNES



DIA 2 4° CRECIENTE









La alimentación nutritiva beneficia un correcto desarrollo psicomotor.

Realizar una ingesta de calcio, con un mínimo de dos raciones al día de leche o derivados lácteos para permitir un correcto crecimiento.

Utilizar diversas técnicas culinarias. Las más adecuadas son las que aportan poca grasa.

Puedes cocinar al vapor, hervir, escalfar, cocer al horno, a la parrilla o a la plancha.

Debemos enseñar a los niños a masticar bien la comida y comer despacio.

Es importante que el niño descanse unos minutos antes de sentarse a comer y crear el hábito de lavarse las manos antes y después de cada comida, ...

... además de lavarse los dientes cuando termine de comer.

El agua es la bebida recomendada tanto durante las comidas como a lo largo del día, eviten los jugos envasados y las bebidas gaseosas. 08

Debemos limitar el consumo de caramelos, chocolates, dulces y postres comerciales, snacks salados, comidas precocinadas, etc.

La introducción de Revisemos con nuestros alimentos nuevos debe niños las influencias externas y la publicidad hacerse al inicio de las comidas, cuando el niño de alimentos; debemos enseñarles a escoger tiene más hambre, y en pequeñas correctamente cantidades. los alimentos.

Una dieta equilibrada, variada y suficiente está relacionada con la prevención de alteraciones nutricionales y mejora en la salud del niño. 12

Compartir al día, al menos una comida en familia.

Dedicar al desayuno entre 15 y 20 minutos, es una de las comidas más importantes por ser la primera del día.

El desayuno debe aportar la energía necesaria para un buen comienzo de la jornada.

Varie el menú del desayuno como hace en el resto de las comidas principales.

En cuanto al número de raciones de fruta y verdura el objetivo será alcanzar las 5 raciones al día recomendadas.

La actividad física recomendada es que los niños realicen al menos 60 minutos de actividad física diariamente (caminar, correr, jugar al aire libre en el parque, en el recreo, montar en bicicleta, etc).

El tiempo dedicado a ver televisión, jugar con la computadora, la tableta o el celular es recomendable que no supere las dos horas diarias.

Los hábitos alimentarios que se adquieren en edades tempranas, se mantendrán hasta la edad adulta.

Los compañeros en el colegio y los medios de comunicación, son una gran influencia a la hora de las preferencias sobre los alimentos.

Utilizar el concepto de alimentos más saludables (frutas, verduras, cereales, etc.) ...

22

... y menos saludables ("snacks", bebidas azucaradas, chucherías, etc.), ayudará a fomentar el consumo de los alimentos con menos grasas y más nutritivos.

Invita a que los niños colaboren en la cocina y en la compra.

Planificar un menú variado semanal, explícales por qué se compra un producto o se guisa de cierta manera.

Enseñar a mantener el hábito "comer de todo".

Una dieta equilibrada, variada y suficiente, está relacionada con la prevención de alteraciones nutricionales y mejoras en la salud del niño. 2

Estimula una vida activa, en los niños y que dediquen parte de su ocio a la práctica de algún deporte.

Las dietas de los escolares deben ajustarse a las ingestas adecuadas de energía y nutrientes. 29

El objetivo es que el niño pueda llevar a cabo una alimentación saludable disfrutando diariamente en la hora de la comida.

Recuerda continuar compartiendo y aprendiendo en nuestra página

Recuerda visitarnos en www.laloncherademihijo.org

