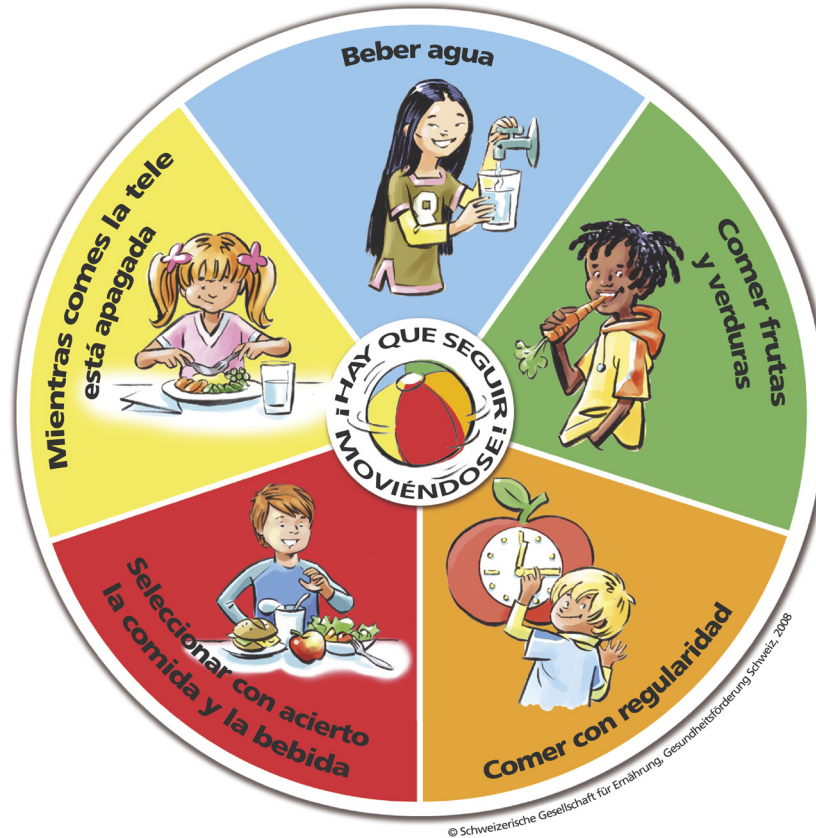


Disco sobre la alimentación

Recomendaciones para que los niños coman y beban bien y de manera sana



Beber agua

Agua se puede tomar toda la que se quiera: Bebe bastante con cada comida y también entre ellas.

Haz que el agua sea tu bebida preferida: Es mejor y más refrescante que las bebidas dulces.



Comer frutas y verduras

Tienes muchas opciones: Descubre la gran variedad y la riqueza de las frutas y verduras.

Siempre apetece: Frutas y verduras son deliciosas, tanto en las comidas principales como para las meriendas.



Comer con regularidad

Empieza bien el día: Un desayuno sano te da toda la energía que te hace falta.

En forma durante todo el día: Acostúmbrate a comer regularmente a horas fijas y deja de comer golosinas entre las comidas.



Seleccionar con acierto la comida y la bebida

Descubre el gran surtido: Come platos variados para mantenerte en forma.

Evita sobrecarga: Cosas con mucha grasa o azúcar sólo de vez en cuando y poco cada vez.



Mientras comes la tele está apagada

Es preferible la actividad: Juegos, bricolaje, lectura, deporte – empieza a darle la espalda a la tele y descubre el placer de hacer algo distinto pero de forma activa.

No comas de paso: Come con tranquilidad, disfruta de ello y deja de hacer otras cosas al mismo tiempo.



Informaciones y consejos para los padres

Una alimentación sana y suficiente movimiento es algo divertido que además favorece el desarrollo físico y mental de sus hijos. Un par de consejos sencillos le demuestra de qué depende una alimentación sana. ¡Predique con el ejemplo! Esto le hará bien a sus hijos y a Vd. al mismo tiempo.



Beber agua

¡Es sano beber bastante! Prefiera el agua a las bebidas dulces o a las que dicen ser bajas en calorías. Las bebidas dulces no apagan la sed, precisamente porque contienen azúcar o son dulces, lo que acostumbra a sus hijos al sabor dulce. Para variar convienen los tés de fruta, infusiones o zumo de fruta mezclado con agua.



Comer frutas y verduras

Descubra el placer del gran surtido que ofrecen la fruta y la verdura. Lleve los productos de cada temporada a su cocina y a su mesa y verá cómo le gustará a sus hijos probar los distintos sabores naturales. La fruta y la verdura tienen una gran riqueza en contenidos sanos. Así se mejora la calidad de la comida o se tiene una solución práctica para la merienda.



Comer con regularidad

Un desayuno bien equilibrado es la mejor manera de estar en forma ya desde por la mañana. Musli, pan integral, frutas, verduras y productos lácteos como queso, yogur y leche le dan a sus hijos todo lo que necesitan para un día activo. Reparta las horas de las demás comidas con regularidad a lo largo de todo el día. Comidas principales regulares y, en su caso, comidas sanas entre horas quitan mejor el hambre y son más eficientes que el comer continuamente y a todas horas productos con azúcar o grasa.



Seleccionar con acierto la comida y la bebida

Muchos productos alimenticios seducen a sus hijos con un sabor simple pero acentuado y sirviéndose de mil y una actividades publicitarias. Intente ofrecerles a los niños un surtido de productos alimenticios sensato y rico en sabores – cada día frutas, verduras, productos integrales, lácteos y también regularmente pescado, huevos y carne. Es importante variar para que el organismo reciba suficientes sustancias nutritivas. Productos ricos en grasas o azúcar pueden formar parte de un menú equilibrado, siempre que se tomen sólo de vez en cuando y en pequeñas cantidades.



Mientras comes la tele está apagada

El que está viendo la tele no se mueve. Si además se come al mismo tiempo, se cometen dos errores a la vez. ¿Por qué? Porque delante de la tele uno no se da cuenta de que ya no tiene hambre, sigue comiendo y come demasiado. No deje a sus hijos comer delante de la tele o del ordenador; siéntese con ellos a la mesa y compartan todos una comida sana. Tanto la comida como la comunicación son importantes.

La traducción se ha podido realizar con el apoyo del «Aktionsprogramm Gesundes Körpergewicht» del cantón Basel-Landschaft.