



Disco de la alimentación suiza



Equilibrado y dinámico

El disco de la alimentación suiza resume los cinco mensajes más importantes sobre una alimentación y una actividad física sanas para niños de entre 4 y 12 años.

Contiene consejos para comer y beber de forma equilibrada. Por otro lado, la actitud de los padres y de las personas de referencia desempeña un papel importante, así como el comportamiento en la mesa: una atmósfera relajada fomenta el bienestar y el placer de la comida. Tranquilidad, buen humor y paciencia son la clave para un buen ambiente en la comida; en cambio, críticas o presiones hacen que se pierda el apetito. Invitar a los niños a probar cosas nuevas y ser para ellos un modelo a seguir les abrirá todo un abanico de experiencias gustativas y fomentará una dieta variada.

Los niños son activos por naturaleza y les gusta moverse, por lo que en su día a día incorporan actividades o practican deporte, a ser posible, en ambos casos al aire libre. Descansar lo suficiente ayuda a que los niños puedan recargar energía.



Agua

- El agua es la bebida que mejor calma la sed. Se recomienda beber entre cuatro y cinco vasos diarios.
- El agua no tiene calorías, azúcar ni ácidos que dañen los dientes.
- En Suiza, el agua del grifo es económica, está limpia y puede accederse a ella en cualquier lugar.



Verduras y frutas

- Disfrute de las verduras y frutas de distintos colores, pues todas ellas contienen valiosos componentes.
- Las verduras y frutas enriquecen cualquier plato y combinan con cualquier comida principal, pudiendo tomarse incluso entre horas.
- Elija verduras y frutas de la zona y de temporada.



Comidas regulares

- Repartir las distintas comidas a lo largo del día mejora el rendimiento y la concentración.
- Un desayuno y un almuerzo equilibrados ayudan a empezar bien el día.
- El almuerzo y la merienda complementan las comidas principales y pueden prevenir el picoteo.



Comidas variadas

- La variedad a la hora de elegir los alimentos y de prepararlos contribuye a un buen suministro de nutrientes.
- Los adultos son los encargados de elegir y de preparar los alimentos. Los niños deciden la cantidad. Los niños saben bien cuándo tienen hambre y cuándo están saciados. Los adultos pueden estar tranquilos.
- No existen alimentos sanos o poco sanos, se trata más bien de una cuestión de cantidad y de frecuencia.



Disfrutar con todos los sentidos

- Dedicar tiempo a las comidas y, a ser posible, comer juntos; así sabrá mejor.
- Hablar con los comensales sin distracciones como teléfonos móviles, tabletas, televisión o periódicos fomenta la alegría y el placer en la mesa.
- Comer es un placer sensorial: lo que vemos, olemos, saboreamos, tocamos y oímos puede despertar tanto el apetito como la repugnancia. Por eso a los niños les cuesta probar alimentos nuevos. La paciencia y la confianza merecen la pena.