

GUÍA DIDÁCTICA

DE LA

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

EN LA

INFANCIA



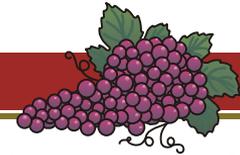
A.M.P.A. "El Llano"

MONESTERIO





COMIENDO BIEN CRECEMOS MEJOR



Una alimentación saludable y sana durante la infancia es muy importante, es en esta etapa donde comienzan a establecerse los hábitos alimentarios de los niños.

En las siguientes páginas nuestros amigos "los alimentos" nos va explicar que deben comer los niños para crecer fuertes y sanos.



COMIDAS QUE HACEMOS EN UN DÍA

Tenéis que saber que un niño/a a partir de los 3 años debe comer 4 o 5 veces al día.

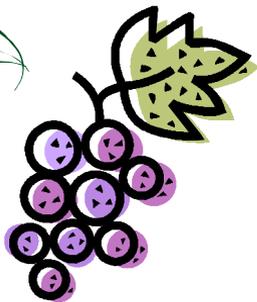
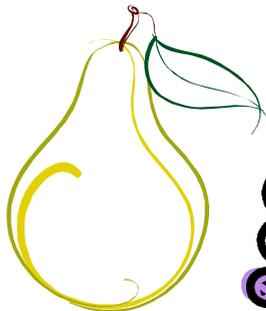
¿CUALES SON LAS COMIDAS QUE HACEMOS AL DÍA?



EL DESAYUNO

Es una de las comidas más importantes del día, en las que podéis comer casi de todo lo que más os guste: leche, zumo, galletas, tostadas, yogures y fruta.

Sí desayunas bien estarás mejor durante todo el día para hacer deporte, jugar con tus amigos, ir al cole, etc...



¿QUÉ DESAYUNAS?



- El 25% de las necesidades nutritivas diarias las aporta el desayuno.

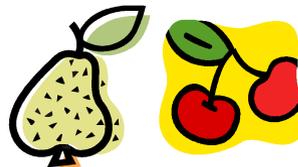


LA COMIDA



La comida también es muy importante y debemos comer de todo; verduras, carnes, pescado, huevos, etc...

RECUERDA el postre debe ser siempre fruta

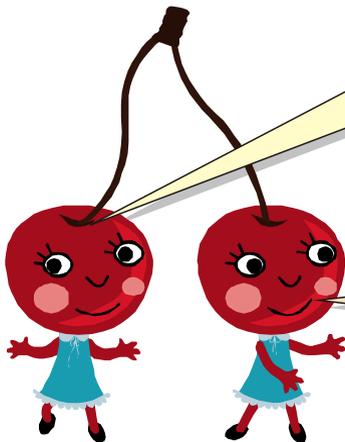


¿CUÁLES DE ESTOS ALIMENTOS
NO DEBEMOS COMER A MENUDO?

* La comida debe aportar al menos el 35% o el 40% de las necesidades nutritivas diarias



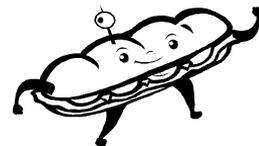
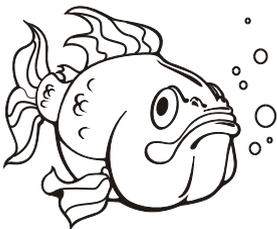
LA MERIENDA



La merienda es una de las comidas que hacemos a lo largo del día que más les gusta a los niños.
En la merienda debemos tomar:
leche, zumos, yogur, fruta o bocadillos.

Pero no debes comer mucho,
para que a la hora de la cena
tengamos apetito

Colorea los alimentos que tomas en la merienda



• El 10% de las necesidades nutritivas diarias las aporta la merienda



LA CENA



La última comida del día es la cena, no debemos hacerla muy tarde para que podamos dormir bien y no nos duela la barriga.

Los alimentos que debemos tomar serán diferentes a los que hayas tomado para la comida. Podemos cenar ensaladas, sopas, huevos, pescados, etc...



De postres lácteos o fruta



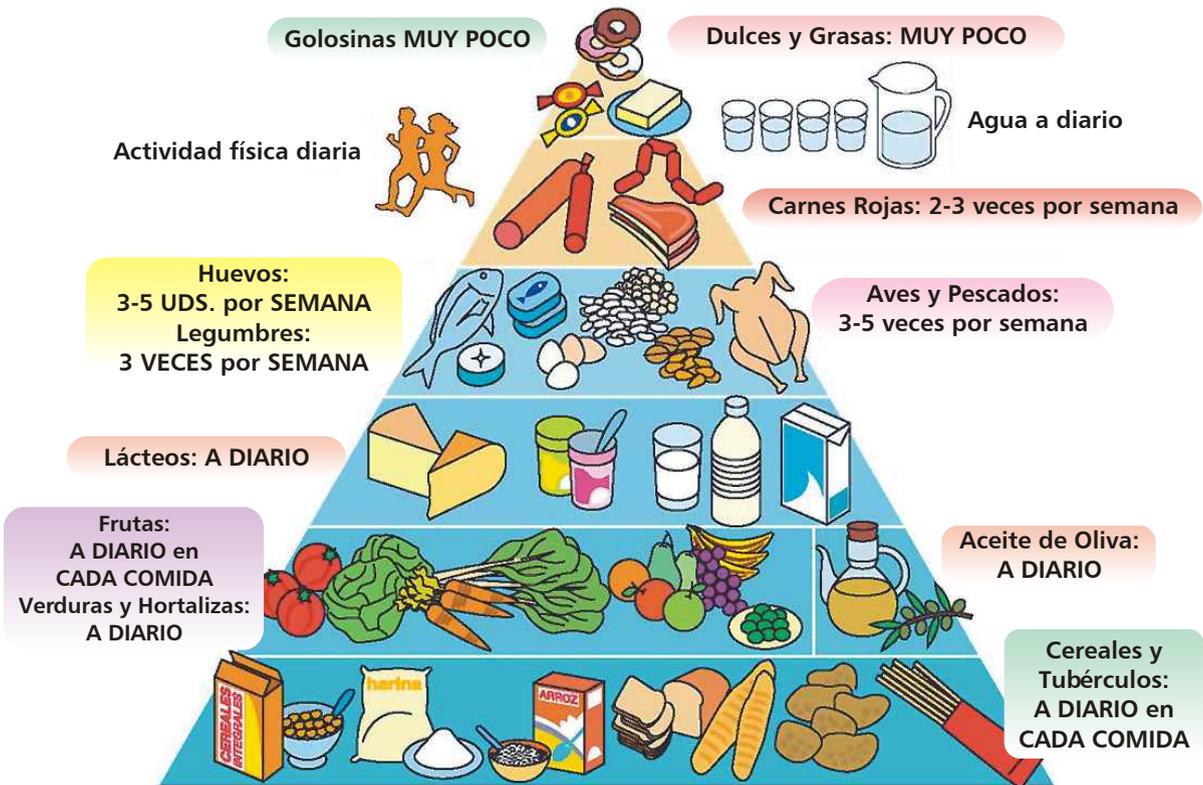
¿EN QUÉ ORDEN HACES ESTAS COSAS?





PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN

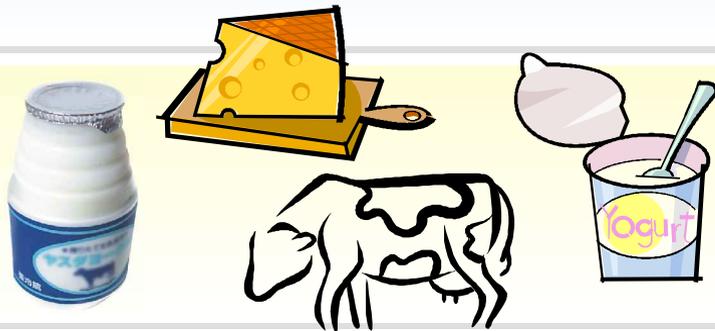
Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)





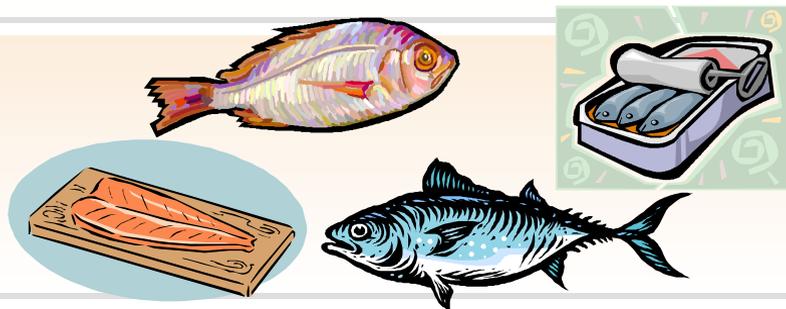
LOS ALIMENTOS

CEREALES: Son las semillas secas de los miembros de la familia gramíneas que se cultivan para obtener sus granos y para la alimentación humana.



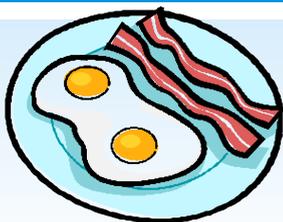
LÁCTEOS: Son aquel grupo de alimentos que en su elaboración incluyen la leche. La leche empleada mayoritariamente en la elaboración de los lácteos proceden de la vaca.

PESCADOS: Son peces sacados de los ríos y del mar por medio de la pesca considerados como alimentos. Podemos tomarlo fresco y en conservas.



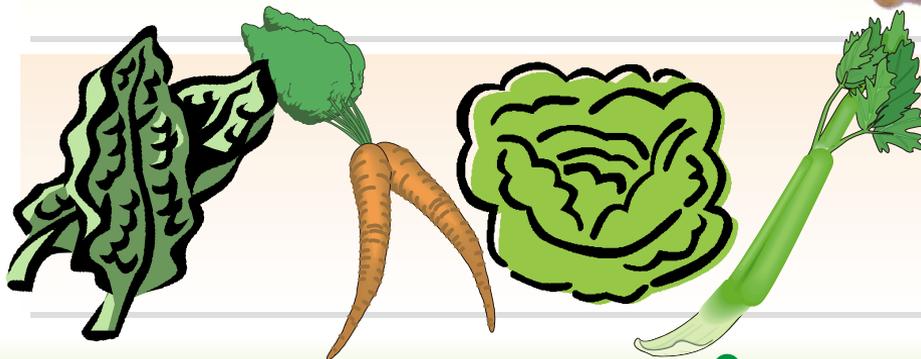


LOS ALIMENTOS



HUEVOS: El huevo es un alimento conformado por tres partes principales: cáscara, clara, y yema. El huevo que normalmente consumimos es de gallina.

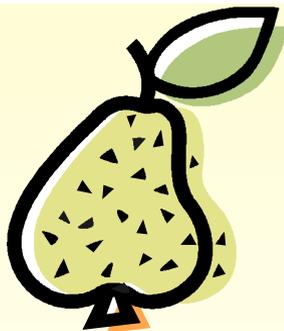
LEGUMBRES: Son unos de los alimentos más completos y sanos que existen. Las lentejas es una de las legumbres que los niños deben comer de forma habitual.



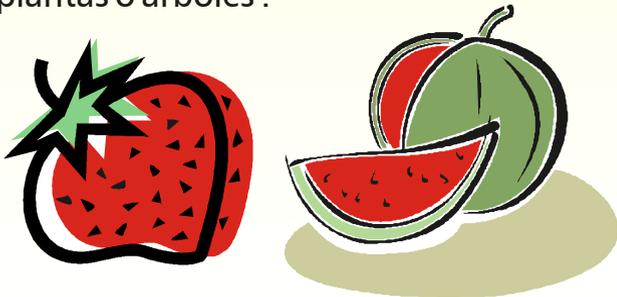
VERDURAS: Las verduras son plantas en las que la parte comestible son los tallos y las hojas.



LOS ALIMENTOS



FRUTAS: La fruta o las frutas son un conjunto de alimentos vegetales que proceden del fruto de determinadas plantas o árboles.



CARNES: Alimento consistente en una parte del cuerpo de los animales preparada para comer.



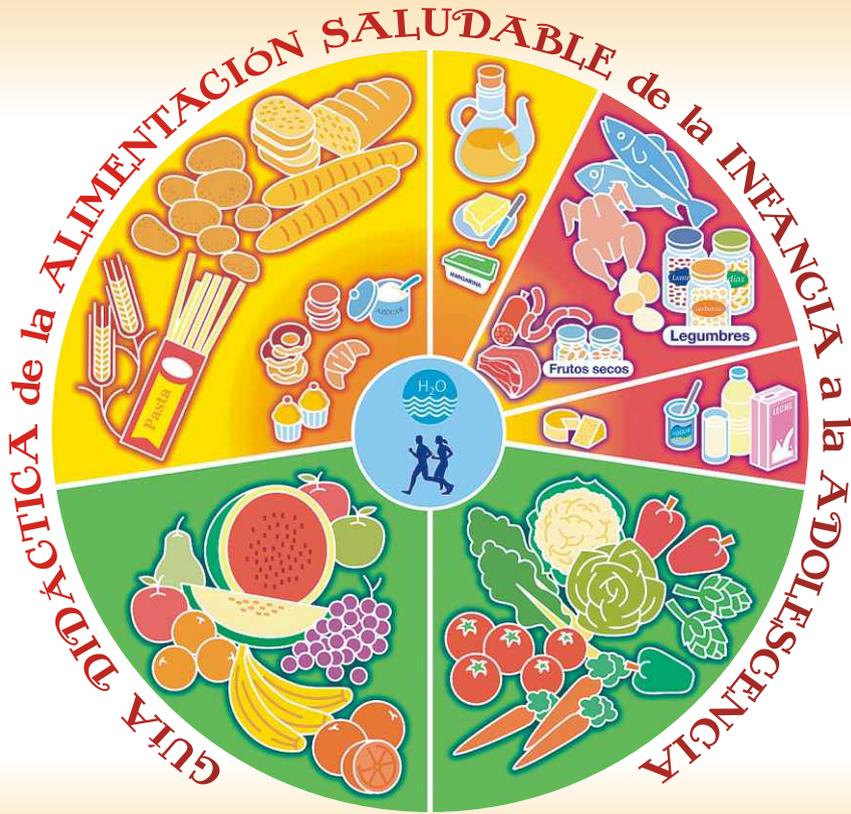


DIBUJO

Haz un dibujo de lo tu creas que es una alimentación saludable para los niños.



Todos los dibujos serán expuestos en el C.P "El Llano" y formarán parte de un concurso (sólo participarán en el concurso los dibujos de los niños que sus padres sean socios de la A.M.P.A "El Llano").



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Dependencia

A.M.P.A. "El Llano"

MONESTERIO

C.P. "El Llano"