

Decálogo para la mejora de la nutrición de los más pequeños y las más pequeñas

-  **1 No abusar de cremas y purés, es importante que los niños y niñas aprendan a masticar.** Conseguirán así un buen desarrollo dental y una buena salud digestiva.
-  **2 Vigilad la cantidad de las raciones.** Hay que adaptarlas a la altura, al peso, al sexo y a la actividad física diaria que hacen vuestros hijos y vuestras hijas.
-  **3 Evitad el exceso de sal.** Recordad comer con moderación los alimentos ricos en sodio (embutidos, conservas...) para prevenir la hipertensión y la obesidad.
-  **4 Es importante hacer cinco comidas al día.** Os será más fácil llevar a cabo una alimentación equilibrada.
-  **5 Implicad al niño o la niña en tareas relacionadas con las comidas.** Como poner la mesa, hacer la compra o cocinar todos juntos. Son buenos momentos para introducir las propiedades de los alimentos, así como su origen.
-  **6 Los postres son muy importantes.** Es un buen momento para introducir la fruta, ocasionalmente también podéis optar por los lácteos como el queso fresco o el yogur natural.
-  **7 El agua es la mejor opción.** Es preferible que los refrescos, bebidas gaseosas o zumos envasados se tomen de forma ocasional.
-  **8 Aperitivos o picoteo saludables.** Como trozos de fruta, un puñado de frutos secos, palitos de verduras, tomates cherry...
-  **9 En la variedad está el gusto...¡y la salud!** Mezclad verduras de diferentes colores, probad de incorporar el arroz y los cereales en todas sus variedades e introducid de vez en cuando frutas poco habituales.
-  **10 Educamos con el ejemplo.** Para que vuestro hijo o vuestra hija adquiera unos buenos hábitos, intentad probar nuevos alimentos, comer pescado con regularidad y almorzar antes de salir de casa.