Elige bueno, elige sano

Proyecto educativo de Caprabo
para una alimentación saludable y responsable

CERCA DE LAS FAMILIAS

Promoción de hábitos saludables
para los niños y niñas de 2-6 años y sus familias

caprabo

Visita la web: **www.eligebuenoeligesano.es**
para conocer toda la información sobre el proyecto.

Querida familia,

En el tríptico de "Elige bueno, elige sano" para Educación Infantil de Caprabo, encontraréis información de interés para fomentar hábitos de alimentación saludable y responsable a través de actividades y experiencias que implican la participación activa del alumnado de 2 a 6 años.

Según las cifras de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, el 40,6%* de los niños y jóvenes de España sufren un exceso de peso (obesidad o sobrepeso).

El proceso de aprendizaje de hábitos alimentarios es especialmenteimportante durante los primeros años de vida del niño y la niña. Es también en esta etapa cuando su organismo crece más deprisa. Además de proporcionarles la energía y los nutrientes necesarios para un óptimo crecimiento, el proceso de aprendizaje de hábitos alimentarios les ayudará a consolidar la adquisición de costumbres saludables al alcanzar la edad adulta, disminuyendo el riesgo de dolencias crónicas.

Para los niños, el hecho de comer es un acto de relación social y a la vez un juego. La comida tiene que ser un momento de aprendizaje y amor durante el cual se puede promover la autonomía.

La familia será el ejemplo más importante para los más pequeños. Por este motivo, es importante hacer un trabajo conjunto entre la familia y la escuela, para unificar criterios y conseguir que el niño y la niña se sientan seguros y acepten mejor los cambios.

* En España, según el reciente estudio ALADINO 2019, el 17,3% de los niños y niñas de entre 6 y 10 años presenta problemas de obesidad y el 23,3% presenta sobrepeso.

A pesar de querer que los niños y las niñas coman de forma saludable, siguiendo la dieta mediterránea, **a menudo los padres y madres se encuentran con algunos problemas que queremos abarcar y ayudar a resolver.**

Mediante estrategias muy sencillas, las familias podréis convertir en hábitos las pautas que os recomendamos y conseguir elaborar menús nutritivos con las ideas creativas que os proponemos.

Autonomía en la hora de comida

1. Si los niños y las niñas no tienen demasiada hambre, la mejor opción es preparar platos únicos y respetar sus señales de hambre y de saciedad.

2. Es importante que toda la familia se siente a la vez alrededor de la mesa. El ejemplo es una poderosa herramienta para fomentar hábitos en familia.

3. Haced volar la imaginación: utilizad verduras mini para acompañar la carne y el pescado o, por ejemplo, haced dibujos de caras y paisajes con la comida para ayudar a que los niños y las niñas se la coman más fácilmente.

4. Para fomentar su autonomía, dejad que utilicen los cubiertos y el vaso y/o la taza, aunque se manchen. Además, procurad reforzarlos positivamente cada vez que intenten hacer las cosas por ellos mismos cuando estén a la mesa.

5. Establecer las mismas pautas cada día favorece que los hábitos se interioricen sin darse cuenta.

Para conseguir que lo prueben todo

1. Los niños y las niñas tienen que participar a la cocina para ayudar a preparar la comida, poner la mesa y acompañaros a hacer la compra. De este modo, aprenderán a familiarizarse con nuevos alimentos que dejarán de ser extraños para ellos.

2. Los alimentos se tienen que presentar en pequeñas cantidades para facilitar que se coman todo el que tienen al plato.

Vigilad con los dulces

1. Se recomienda consumir con mucha moderación pastas, bollos y cereales azucarados. Es mejor dejarlos para ocasiones especiales.

2. Es importante **no** utilizar la comida como recompensa: la relación con la comida no se tiene que convertir en un "yo te doy" y "tú me das", puesto que esto puede dar lugar a hábitos alimentarios poco saludables.

Si rechaza algún alimento

1. Recordad que **no** e tenéis que **obligar** a comer. Si se niega a comer algo, probad a retirarle el plato y, pasados unos días, volvéis a intentar que pruebe el alimento.

2. Jugad a **mezclar** el alimento que rechaza con uno que le guste como, por ejemplo, pollo relleno de verduras.

3. Si finalmente el rechazo es definitivo, buscad **otro alimento que tenga las mismas propiedades nutritivas** para compensarlo.

Para conseguir que coma fruta y verdura

1. Si no le gusta una fruta en concreto, probad a ofrecerle frutas de otro tipo. Transmitid la diversión de probar diferentes frutas según el momento del año (fruta de temporada).

2. Colocad un bol **a su alcance** con fruta cortada en dados o a tiras. Sin insistir, ofrecedle que coma cuando le apetezca.

3. La **creatividad** en la cocina será vuestra gran aliada. Si presentáis vuestros platos con imaginación, tendréis la partida ganada. Probad a mezclar la fruta con leche y haced un batido.

4. La mejor manera de comer fruta y verdura es **en crudo**, pero si no le gusta, cocinadla, le cambiaréis el gusto y la textura y parecerá un alimento diferente. Si aun así todavía lo rechaza, probad a introducirla en una tortilla o en un pastel salado.

5. No olvidéis que la verdura puede convertirse en el **piscolabis** (snack) ideal.

Decálogo para la mejora de la nutrición de los más pequeños

1. **Es conveniente no ofrecer en exceso cremas y purés** para que los niños y las niñas de 2-3 años aprendan a masticar y a triturar la comida y conseguir así un buen desarrollo dental y salud digestiva.

2. **Se recomienda vigilar la cantidad de las raciones** para adaptarlas a la altura, el peso, el sexo y la actividad física diaria que hacen vuestros hijos.

3. **Procurad evitar el exceso de sal** y 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.** Controlaréis mejor el hambre y os será más fácil llevar a cabo una alimentación equilibrada.

5. **Es preferible que el niño participe en tareas** como poner la mesa. Cocinar juntos es un buen momento para introducirle las propiedades de los alimentos. Del mismo modo, también es importante que os acompañe a hacer la compra, para que pueda aprender de donde provienen los alimentos.

6. **Se recomienda dejar sitio para los postres** porque es el momento idóneo para introducirle la fruta, aunque de vez en cuando también podéis optar por los lácteos como queso fresco o yogur natural.

7. **Es preferible que los refrescos, bebidas gaseosas o zumos envasados se tomen de forma ocasional.** La mejor opción es que la bebida habitual sea el agua.

8. **En el momento del snack o piscolabis,** podéis usar alternativas saludables como trozos de fruta, un puñado de frutos secos, palillos de verduras, tomates cherry...

9. **Procurad comer variado.** Mezclad verduras de diferentes colores, probad a incluir el arroz y los cereales integrales en todas sus variedades e introducid de vez en cuando frutas poco habituales y preferentemente de temporada.

10. **Es importante que el menú sea el mismo para todo el mundo.** Para que vuestro hijo/a adquiera unos buenos hábitos, intentad probar nuevos alimentos, comer pescado con regularidad y desayunad antes de salir de casa.

Ejemplos de menú de un día

DESAYUNO	Leche con cacao y cereales o galletas	ALMUERZO	Macedonia o colines
COMIDA	Arroz con tomate / Pollo al horno con ensalada / Fruta		
MERIENDA	Bocadillo con queso y pavo o batido de fresa		
CENA	Sopa maravilla / Tortilla de calabacín / Yogur		

DESAYUNO	Zumo de naranja y tostadas	ALMUERZO	Plátano o 1 rebanada de pan con queso
COMIDA	Guiso de patatas, zanahoria, calabacín, guisantes y lentejas / 1 rebanada pequeña de pan / Requesón		
MERIENDA	Yogur con pera o leche con tostadas		
CENA	Caldo vegetal con fideos / 1 rebanada pequeña de pan / Filete de merluza con verduras al papillote (20 g de filete de pescado) / Pera		

¡El "Elige bueno, elige sano", también en casa!

Las familias tenéis un papel fundamental a la hora de transmitir hábitos a los más pequeños y a las más pequeñas de la casa y sabemos que la alimentación saludable es una de vuestras prioridades.

Por eso **hemos creado un espacio online con recursos para vosotros**.

¡No os lo perdáis!

La web Elige bueno, elige sano, un recurso para las familias

Acceded a **www.eligebuenoeligesano.es** para encontrar información de interés sobre alimentación saludable y responsable para acompañar la alimentación de vuestros hijos e hijas. Además, contaréis con **material descargable y recursos interactivos** para disfrutar juntos de un rato lúdico y educativo.

Podéis acceder a través de:
www.eligebuenoeligesano.es