

ALIMENTACIÓ SALUDABLE A L'EDAT ESCOLAR



G CONSELLERIA
O SALUT I CONSUM
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ

ALIMENTACIÓN SALUDABLE
EN LA EDAD ESCOLAR

DECÀLEG PER MILLORAR L'ALIMENTACIÓ INFANTIL

1 Establir un horari regular per a les menjades.

2 Evitar que mengi entre hores, fora dels 5 menjars recomanats.

3 Adequar les racions a la seva edat.

4 Elaborar menús variats i complementaris al menú escolar.

5 Procurar que participi en la preparació dels plats per augmentar el seu interès pels aliments.

6 Animar a que provi nous sabors per augmentar la varietat de la seva alimentació.

7 Realitzar les menjades en família, sempre que es pugui.

8 Menjar sense presses i no fer-ho veient TV, mòbil o tauleta.

9 Procurar que no abusi d'aliments rics en sucre, greixos o sal: llepolies, refrescs, pastissos i aperitius fregits.

10 Ajudar-lo en les menjades fora de casa a elegir un menú equilibrat.

DECÁLOGO PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

1 Establecer un horario regular para las comidas.

2 Evitar que coma entre horas, fuera de las 5 comidas recomendadas.

3 Adecuar las raciones a su edad.

4 Elaborar menús variados y complementarios al menú escolar.

5 Procurar que participe en la preparación de los platos para aumentar su interés por los alimentos.

6 Animar a probar nuevos sabores para aumentar la variedad en su alimentación.

7 Realizar las comidas en familia siempre que sea posible.

8 Comer sin prisas, sin mirar la TV, el móvil o la tableta.

9 Procurar que no abuse de alimentos ricos en azúcar, grasas o sal: dulces, refrescos y aperitivos fritos.

10 Ayudarle a elegir un menú equilibrado en las comidas fuera de casa.



UTILITZA OLI
D'OLIVA VERGE
UTILITZA ACEITE
DE OLIVA VIRGEN

HORTALISSES
HORTALIZAS



FRUITES
FRUTAS



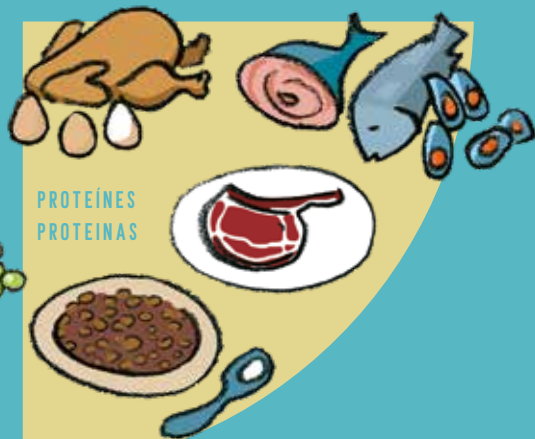
CEREALES
CEREALES



BEU AIGUA
BEBE AGUA



PROTEÍNES
PROTEINAS





LES PRINCIPALS MENJADES DEL DIA

DESDEJUNI

Compost de lactis (llet o els seus derivats), cereals (pa, cereals sense sucre) i fruita fresca sencera o a trossos.

DINAR

Ha d'incloure pasta, arròs, llegums o patates, i quantitats adequades de carn, peix i ous. Una ració de verdures, fruita de postres, aigua i pa.

BERENAR

Prendre qualche cosa a mig matí o a l'horabaixa l'ajuda a completar la seva alimentació.

El tipus i la quantitat d'aliments té relació amb l'activitat física que realitza. La seva base són les fruites, els lactis o els entrepans i l'aigua.

SOPAR

El sopar s'ha de planificar en funció dels aliments del dinar, i s'han d'alternar i reduir les racions o modificar les cocccions perquè resulti més lleuger.

LAS PRINCIPALES COMIDAS DEL DÍA

DESAYUNO

Compuesto de lácteos (leche o sus derivados), cereales (pan, cereales sin azúcar) y fruta fresca entera o a trozos.

COMIDA

Debe incluir pasta, arroz, legumbres o patatas, y cantidades adecuadas de carne, pescado o huevos. Una ración de verduras, fruta de postre, agua y pan.

MERIENDA

Comer alguna cosa a media mañana o por la tarde le ayuda a completar su alimentación.

El tipo y la cantidad de alimentos tiene relación con la actividad física que realiza. La base es la fruta, frutos secos, lácteos y agua.

CENA

La cena debe planificarse en función de la comida.

Deben alternarse y reducir las raciones o modificar las coccciones para que resulte más ligera.

L'ACTIVITAT FÍSICA A LA INFÀNCIA

Com fer que el meu fill o la meva filla siguin actius:

- Practica amb l'exemple. Si ets una persona activa, és més fàcil que els teus fills també ho siguin.
- Proposa reptes i activitats en família. Feis excursions el cap de setmana, passejades amb bicicleta o a peu. Qualsevol activitat que us agradi a tota la família.
- Prova disciplines esportives diferents. Promoveu noves experiències esportives que us permetin desenvolupar diferents habilitats motrius.
- Practica i promou a casa el desplaçament actiu. Caminau, utilitzau el patinet convencional o la bicicleta i reduïu l'ús de l'automòbil en els desplaçaments familiars.



LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA

Como hacer que mi hijo o mi hija sean activos:

- Practica con el ejemplo. Si tú eres una persona activa, es más fácil que tus hijos o hijas también lo sean.
- Propón retos y actividades en familia. Haced excursiones el fin de semana, paseos en bicicleta o a pie. Cualquier actividad que guste a toda la familia.
- Probad disciplinas deportivas diferentes. Promoved nuevas experiencias deportivas que le permitan desarrollar diferentes habilidades motrices.
- Practicad y promoved en casa el transporte activo. Caminad, utilizad el patinete convencional o la bicicleta y reducid el uso del automóvil en los desplazamientos familiares.





<https://einasalut.caib.es/>



G CONSELLERIA
O SALUT I CONSUM
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ