

## **DECÁLOGO PARA FOMENTAR EN LOS NIÑOS HÁBITOS SALUDABLES EN LA ALIMENTACIÓN**

- Ofrecer a los niños los alimentos nuevos en pequeñas porciones. Hay que tener en cuenta que no siempre están interesados en probar nuevos alimentos.
- Planificar los menús con tiempo, tratando de involucrar al niño en su elaboración. Evitar la monotonía.
- Es importante que el niño descanse un poco antes de comer, por ejemplo crear el hábito de lavarse las manos antes de sentarse en la mesa para comer.
- No ofrecer alimentos como recompensa ni como castigo.
- Evitar comer viendo la televisión.
- Es importante que los niños hagan un buen desayuno para poder empezar la jornada de estudio y de actividad.
- Hacer de 4-5 comidas diarias, evitando picar entre horas.
- Aporte adecuado de fibra y agua al día.
- Presentar de forma agradable, apetitosa y sabrosa los platos.
- El momento de la comida debe ser en un ambiente relajado, sin presiones, sin castigos y e familia.