

Decálogo da alimentación



*Antes de empezar,
as mans has de lavar
e ao acabar,
tamén os dentes limpiar.*



www.famiped.es www.familiaysalud.es



Unha alimentación **completa e equilibrada** mantén a saúde e prevén enfermidades. Conséguese cunha **dieta variada** que inclúa todos os grupos de alimentos da pirámide. Se os nenos empezan pronto a **comer de todo**, acostúmanse para sempre.



A **dieta mediterránea** é moi sa. Consiste en comer moitos **vexetais** (froitas, verduras, hortalizas, legumes), cereais (pan, pasta, arroz) e máis aves e **peixe** que carne vermella. Cocinar con **aceite de oliva** e pouco sal, mellor iodado.



É bo repartir o que se come en 5 comidas. Almorzo, comida e cea, e ademais a media mañá e merenda, mellor unha froita fresca ou un bocadillo que un zume envasado ou bolos industriais. Non fai falta “picar” nada máis.



Os nenos aprenden a **comer** imitando os maiores. Mellor comer amodo, sentados na mesa, **en familia**. **Sen tele**, porque o neno mal comedor distráese e non come; e o que come moito, faino sen darse conta da cantidade que toma.



Sempre un bo **almorzo** antes de ir a clase: **leite, cereais** (pan) e **froita** (unha peza enteira ou zume natural). Mellora o rendemento físico e intelectual e evita a obesidade.



Todos os días **froitas, verduras e hortalizas**. Recoméndanse 5 racións ao día. Dúas ou tres deben ser froitas enteiras e a dentadas. Mellor sobremesa que un lácteo. Non máis dun vasiño de zume 100 % natural, ao día.



A **auga** é a única bebida necesaria e máis sa que calquera refresco, zume ou batido.



Evite a comida **precociñada** (con máis graxas e sal), os alimentos con **graxas trans, saturadas ou hidroxenadas** (lea as etiquetas). Doces e aperitivos salgados con moderación. **Cocinar máis veces á prancha, no forno, por cocción ou ao vapor** que preparar fritos, empanados e rebozados.



Deixe que o seu fillo decida canto quere comer. Teña confianza: mellor **ofrecer, non obrigir**. Os nenos comen **a cantidade que necesita o seu corpo**, non a que nós queremos. A comida non é un castigo, nin tampouco debería ser un premio.



Unha hora de **exercicio** todos os días, que se consegue ao correr no patio, pasear, subir as escaleiras, sacar o can ou ir andando ou en bici ao colexio. Polo menos, 5 veces á semana, un pouco máis de deporte; máis divertido en compañía.