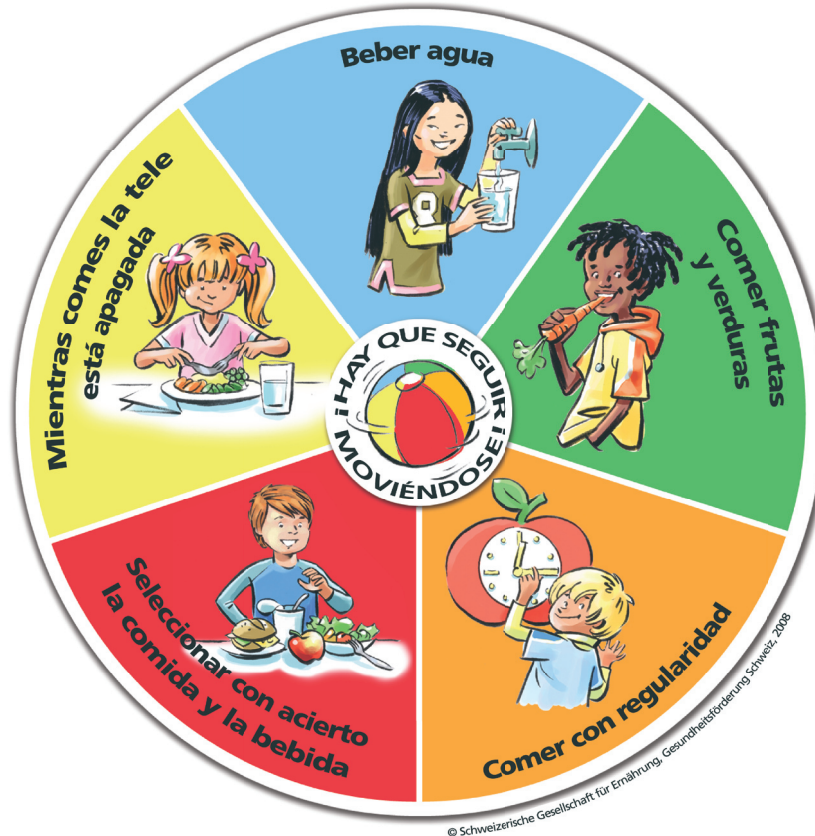




# Disco sobre la alimentación

Recomendaciones para que los niños coman y beban bien y de manera sana



## Beber agua

Agua se puede tomar toda la que se quiera: Bebe bastante con cada comida y también entre ellas.

Haz que el agua sea tu bebida preferida: Es mejor y más refrescante que las bebidas dulces.



## Comer frutas y verduras

Tienes muchas opciones: Descubre la gran variedad y la riqueza de las frutas y verduras.

Siempre apetece: Frutas y verduras son deliciosas, tanto en las comidas principales como para las meriendas.



## Comer con regularidad

Empieza bien el día: Un desayuno sano te da toda la energía que te hace falta. En forma durante todo el día: Acostúmbrate a comer regularmente a horas fijas y deja de comer golosinas entre las comidas.



## Seleccionar con acierto la comida y la bebida

Descubre el gran surtido: Come platos variados para mantenerte en forma. Evita sobrecarga: Cosas con mucha grasa o azúcar sólo de vez en cuando y poco cada vez.



## Mientras comes la tele está apagada

Es preferible la actividad: Juegos, bricolaje, lectura, deporte – empieza a darle la espalda a la tele y descubre el placer de hacer algo distinto pero de forma activa. No comas de paso: Come con tranquilidad, disfruta de ello y deja de hacer otras cosas al mismo tiempo.

## Informaciones y consejos para los padres

Una alimentación sana y suficiente movimiento es algo divertido que además favorece el desarrollo físico y mental de sus hijos. Un par de consejos sencillos le demuestra de qué depende una alimentación sana. ¡Predique con el ejemplo! Esto le hará bien a sus hijos y a Vd. al mismo tiempo.



### Beber agua

¡Es sano beber bastante! Prefiera el agua a las bebidas dulces o a las que dicen ser bajas en calorías. Las bebidas dulces no apagan la sed, precisamente porque contienen azúcar o son dulces, lo que acostumbra a sus hijos al sabor dulce. Para variar convienen los té de fruta, infusiones o zumo de fruta mezclado con agua.



### Comer frutas y verduras

Descubra el placer del gran surtido que ofrecen la fruta y la verdura. Lleve los productos de cada temporada a su cocina y a su mesa y verá cómo le gustará a sus hijos probar los distintos sabores naturales. La fruta y la verdura tienen una gran riqueza en contenidos sanos. Así se mejora la calidad de la comida o se tiene una solución práctica para la merienda.



### Comer con regularidad

Un desayuno bien equilibrado es la mejor manera de estar en forma ya desde por la mañana. Musli, pan integral, frutas, verduras y productos lácteos como queso, yogur y leche le dan a sus hijos todo lo que necesitan para un día activo. Reparta las horas de las demás comidas con regularidad a lo largo de todo el día. Comidas principales regulares y, en su caso, comidas sanas entre horas quitan mejor el hambre y son más eficientes que el comer continuamente y a todas horas productos con azúcar o grasa.



### Seleccionar con acierto la comida y la bebida

Muchos productos alimenticios seducen a sus hijos con un sabor simple pero acentuado y sirviéndose de mil y una actividades publicitarias. Intente ofrecerles a los niños un surtido de productos alimenticios sensato y rico en sabores – cada día frutas, verduras, productos integrales, lácteos y también regularmente pescado, huevos y carne. Es importante variar para que el organismo reciba suficientes sustancias nutritivas. Productos ricos en grasas o azúcar pueden formar parte de un menú equilibrado, siempre que se tomen sólo de vez en cuando y en pequeñas cantidades.



### Mientras comes la tele está apagada

El que está viendo la tele no se mueve. Si además se come al mismo tiempo, se cometen dos errores a la vez. ¿Por qué? Porque delante de la tele uno no se da cuenta de que ya no tiene hambre, sigue comiendo y come demasiado. No deje a sus hijos comer delante de la tele o del ordenador; siéntese con ellos a la mesa y compartan todos una comida sana. Tanto la comida como la comunicación son importantes.

*La traducción se ha podido realizar con el apoyo del «Aktionsprogramm Gesundes Körpergewicht» del cantón Basel-Landschaft.*