

Trucos y consejos para disfrutar comiendo

Quien disfruta de una alimentación variada y come en familia o con amigos se siente bien.

Comer es una de las actividades que embellecen la vida. No tiene sentido contar las calorías: en realidad, se puede disfrutar comiendo de todo, siempre y cuando no se haga en exceso.

Descubra con su hijo el mundo culinario:

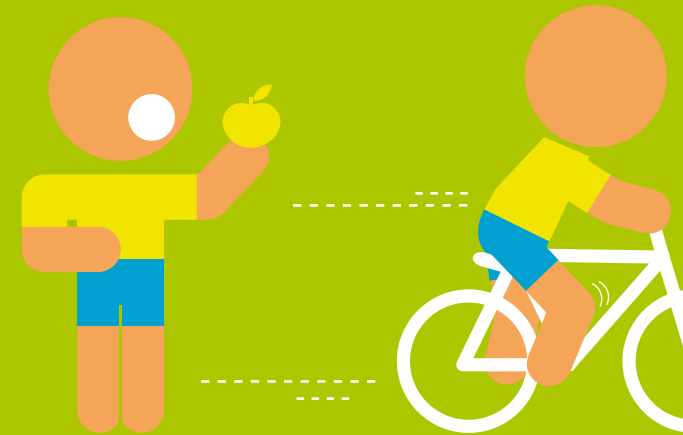
1. Pregunte a su hijo antes de comer si tiene hambre y cómo es que sabe que tiene hambre.
2. No todos los niños necesitan un tentempié de media mañana o una merienda. Algunos tienen hambre, pero otros no.
3. Anime a su hijo a probar de todo, pero no le obligue a ello. Si no le gusta una comida, pregúntele qué es exactamente lo que no le gusta. Vuelva a servirle ese plato en otras ocasiones. Con el tiempo es posible que incluso se convierta en su favorito.
4. Los alimentos tienen una historia. ¡Hable de ello! Cuente cuáles eran sus platos favoritos cuando era niño. Felicite al cocinero o a la cocinera.
5. Vaya con su hijo a comprar. Deje que elija una fruta, una verdura o un paquete de galletas y durante la semana disfrute con él de la elección.
6. Cocine con su hijo o deje que él mismo se prepare una comida sencilla.
7. Adorne la mesa y durante la comida cree una atmósfera lo más relajada y tranquila posible.

8. Frutas o verduras, crudas o cocinadas, en ensalada o gratinadas: todas forman parte de la alimentación nutritiva recomendada.

Introduzca normas que ayuden a su hijo a alimentarse de un modo sano:

1. Sirva consecuentemente porciones pequeñas.
2. No ponga fuentes ni bandejas en la mesa.
3. No empiece a comer hasta que todos tengan algo en el plato y no deje que repitan hasta que todos estén listos.
4. Anime a su hijo a comer despacio. Descríbale lo que está comiendo. Coma usted también despacio. Tómese tiempo para contar cómo ha pasado el día y evite temas que causen agitación.
5. Si el niño está lleno o no tiene más apetito, no le obligue a comérselo todo.
6. Coloque la comida en un bol o plato en lugar de comerla directamente del envase.
7. El agua es la bebida más acertada. Deje las bebidas dulces para ocasiones especiales.

Trucos y consejos Alimentación y ejercicio para niños entre 4 y 8 años de edad



Este folleto va dirigido a las familias y ofrece trucos y consejos para una alimentación y un ejercicio equilibrados en el día a día. Si decide modificar sus costumbres, empiece con algo pequeño que pueda integrar con facilidad en su vida cotidiana, y hágalo tantas veces como sea posible. Cuando ese cambio se convierta en costumbre, propóngase otro, luego otro...

Para más información, diríjase a:

Centre Alimentation et Mouvement, tél. 027 329 04 29, www.alimentationmouvementvs.ch

Espagnol

¿Está realmente permitido todo tipo de comida?

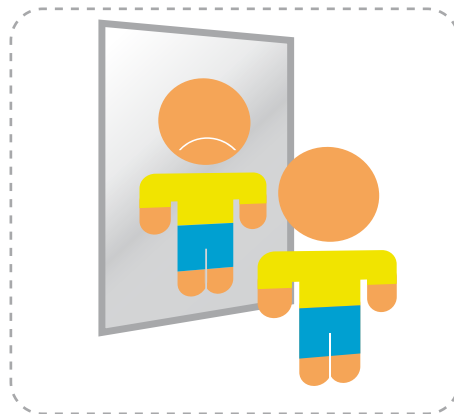
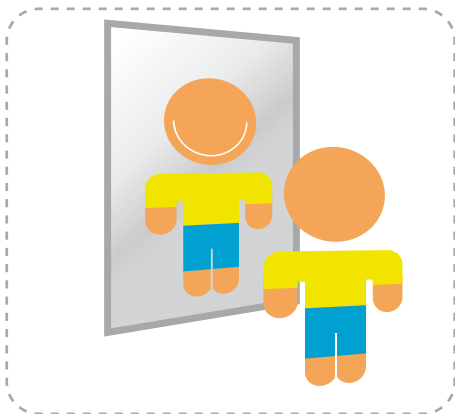
Sí, sin excepción, toda la comida forma parte de una alimentación sana. Una comida no es ni una recompensa ni un castigo. Es contraproducente prohibir ciertas comidas como «poco sanas» porque «engordan». De este modo, solo consigues que resulten más atractivas para el niño, que tomará mayor cantidad de ellas en cuanto tenga oportunidad. Las prohibiciones no son la solución. La alimentación es algo que se aprende. Por eso es importante comer periódicamente y dejar que el niño se familiarice con las distintas categorías de alimentos. Hay ciertos platos que pueden comerse todos los días, mientras que otros solo de forma ocasional.

Trucos y consejos para fomentar la autoestima

El bienestar de su hijo depende de que acepte su cuerpo tal como es.

La sociedad moderna atribuye gran valor a la apariencia física. Anima a estar delgados y señala con el dedo las redondeces. Este mensaje omnipresente dificulta a menudo aceptarse tal y como uno es: a menudo uno puede no sentirse normal o ser visto por los demás como no normal. Algunos niños son por naturaleza delgados, mientras otros son más bien corpulentos. Estas tendencias continúan cuando se es adulto.

1. Acepte a su hijo tal y como es.
2. Dígame que le quiere.
3. Enséñele a quererse tal y como es.
4. Valore sus cualidades y alabe sus logros.
5. No tolere comentarios o bromas sobre el aspecto de otras personas.
6. Apoye a su hijo cuando se hagan tales observaciones a su costa. Los niños objeto de burla necesitan consuelo.
7. Anime a su hijo a participar en actividades que le diviertan y que le resulten fáciles.
8. Escúchele cuando tenga problemas.



Trucos y consejos para disfrutar haciendo ejercicio

Sentirse bien depende en gran medida de llevar una vida activa.

Haga ejercicio con su hijo. Para sentirse bien en sus zapatillas de deporte, un niño debe hacer ejercicio al menos durante una hora al día.

1. Anime a su hijo a ir a la escuela o a clase de música andando, en bici o en monopatín, sin importar el tiempo que haga.
2. Deje que se pare un rato en los parques infantiles.
3. Utilice la escalera en lugar del ascensor y anime a juegos tipo: «¿Cuántas escaleras has subido hoy?»
4. Muévase con toda la familia: Dé paseos andando o en bici, juegue al balón, saque al perro a pasear.
5. Deje que su hijo juegue al aire libre tanto tiempo como sea posible. Ofrezcale juguetes (no tienen por qué ser caros): botellas de plástico para hacer «pistas de carreras», balones hechos con papel de periódico, pelotas de fútbol, frisbee, comba, etc.
6. Obligue a su hijo a ordenarse la habitación y a ayudarlo en las tareas del hogar, por ejemplo, a sacar la basura.
7. Baile con toda la familia.
8. Anime a su hijo a participar en actividades en grupo fuera de la escuela.
9. Ayúdele a encontrar un tipo de deporte que le guste.
10. Reduzca el tiempo delante de la pantalla, basta con una hora al día.
11. De vez en cuando estudie con él para la escuela mientras dan un paseo juntos.
12. Durante las vacaciones elija con su hijo actividades recreativas.
13. Deje que se ensucie.
14. Procure que duerma lo suficiente. Un niño con falta de sueño se levanta mal por la mañana, está cansado, amodorrado e irritable. Paradójicamente puede hacer travesuras en exceso, pues intenta luchar contra su cansancio. No dude en pedir consejo a su médico.

