

LA BUENA ALIMENTACION..... Y HABITOS EN LA MESA.

Hábitos que enseñar a los niños y niñas en la mesa

12 + 1

1. Lavarse las manos antes de comer
2. Sentarse bien en la silla.
3. Usar correctamente los cubiertos.
4. Masticar con la boca cerrada.
5. No hablar con la boca llena.
6. Pedir "por favor" las cosas.
7. No sorber la sopa.
8. No jugar con la comida ni con los cubiertos.
9. Comérselo todo y no apartar la comida.
10. Usar la servilleta para limpiarnos.
11. No tirar comida al suelo.
12. Retirar los codos de la mesa mientras comemos.
13. Lavarse muy bien los dientes después de comer.



@acrblo

<http://www.imageneseducativas.com>

- + Se trata de comer porciones pequeñas pero nutritivas.
- + Donde se incluya VERDURA, PROTEINA, CEREAL. y se le agrega porciones de fruta de nuestra preferencia.



- ✚ Se debe incluir lacteos como queso, yogurt . De ves encuando podemos comer un dulce de nuestro agrado.
- ✚ Evitar los jugos azucarados , gaseosas, paquetes ,dulces en exceso , fritos y ponques o galletas

RECUERDA TODO EN EXCESO ES MALO.



UN EJEMPLO DE LA REALIDAD.

Comida chatarra vs. Comida saludable



Doble 440
Hamburguesa
con queso
Calorías

Ensalada 240
Calorías



Pizza 470
2 tajadas
Calorías



Filete magro 188
100gr.
Calorías



Cola 240
600 ml.
Calorías

Huevos 66
Calorías



Dona 250
1 pieza
Calorías



Vegetales 15-30
100 gr.
Calorías

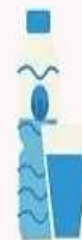


Papas fritas 480
Grande
Calorías

Manzana 53
Calorías



Pollo frito 350
1 pieza
Calorías



Agua 0
Calorías

Consecuencias de la OBESIDAD EN LOS NIÑOS



De acuerdo a estudios, la infancia es la etapa en la que se adquieren hábitos alimentarios, a partir de los 11-12 años estos hábitos son más difíciles de cambiar...

ENSEÑÁLES A COMER SALUDABLE...

Lo que pasa en el cuerpo de los niños **CUANDO COMEN MUCHOS ULTRAPROCESADOS**

Adicción a sabores intensos



Sueño nocturno interrumpido

Problemas en su desarrollo: físico, mental y emocional



Mayor riesgo de padecer diabetes e hipertensión

Anemia



Obesidad

Desequilibrio en su estado de ánimo: depresivo o eufórico



Falta de concentración e hiperactividad

Bajo rendimiento escolar



Agotamiento físico y mental



**A LA HORA DE REGRESAR AL COLEGIO,
PODEMOS AYUDAR A NUESTROS HIJOS CON
ESTAS RICAS Y NUTRITIVAS LONCHERAS .**



REFERENCIAS

<http://www.assal.gov.ar/saludableyseguro/contenidos/1-rueda.jpg>

<http://ninosdeahora.tv/wp-content/uploads/2016/05/1.png>

<https://i.pinimg.com/originals/44/26/6d/44266dd1addf84c69815b6bad37553d6.jpg>

<https://i2.wp.com/www.imageneseducativas.com/wp-content/uploads/2015/09/H%C3%A1bitos-que-ense%C3%B1ar-a-los-ni%C3%B1os-y-ni%C3%B1as-en-la-mesa2.jpg>

COLEGIO INSTITUTO TECNICO INTERNACIONAL

MARILSA GARZON URREA

ENFERMERA.