

A influencia da familia no desenvolvemento dos hábitos alimenticios é decisiva: os nenos observan o noso xeito de comer, decidimos a oferta de alimentos na casa, somos quen lles proporcionamos as lambetadas, refrescos, xeados, etc.

Un decálogo con suxestións para unha boa alimentación podería ser:

- Moderar o azucre e alimentos edulcorantes
- Cociñar e aliñar con pouco aceite, evitando os rebozados e fritos.
- Potenciar o consumo de pan e diminuír o de bolaría industrial.
- Aumentar o consumo de legumes e verduras, especialmente en forma de ensaladas. Consumir unha ou dúas pezas de froita ao día.
- Adecuar as porcións de patacas, pasta e arroz á idade do neno.
- Controlar a graxa que se inxire cos produtos lácteos.
- Aumentar considerablemente o consumo de peixe.
- Consumir en torno a tres ovos á semana.
- Nunca prescindir dun almuerzo completo composto, cando menos, por lácteos, ce-reais e froita.

Algunhas direccións en internet

- <http://www.desarrolloinfantil.net/nutricion-infantil/alimentacion-nino-de-3-a-6-anos>
- http://www.alimentacion.es/es/zona_infantil_y_educativa/ninos_y_pescado/default.aspx
- http://www.alimentacion.es/es/zona_infantil_y_educativa/cocinar_en_familia/default.aspx
- http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/guias/guia_familias_as.pdf
- <http://www.pescaderiascorunesas.es/productos/mosaico/index.php>



HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN



**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
CURSO 2014-15**

Marzo

**CEIP AGRO DO MUIÑO
ORTOÑO-AMES-A CORUÑA**

Hai algúns erros que se cometen con certa frecuencia

→ **Tomar máis de tres produtos ou racións de lácteos ó día.** Cantidades excesivas de leite ou dos seus derivados pode dar lugar a que nenas e nenos non teñan apetito para tomar outros alimentos, co que a dieta será máis monótona e pobre. Ademais, pode verse reducido o aporte en ferro, elevarse o aporte en ácidos graxos, aumentar a posibilidade de estrinximento e dor abdominal e reducirse a toma de vitamina C, se se substitúe á froita como sobremesa.

→ **Preguntarlle ós menores que queren tomar.** A responsabilidade de elixir menú e a dieta é dos adultos.

Outra cousa é que se ofrezca a posibilidade de elixir entre dos o tres alimentos que se teñan xa previstos.

→ **Substituír a froita por zumes envasados.** A froita contén azucres naturais, fibra, minerais e vitaminas.

Nos zumes envasados, ó eliminarlle a polpa, desaparece a fibra e parte das vitaminas, se non llas engaden posteriormente.

→ **Abusar de cereais azucrados e con chocolate para o almorzo.** É frecuente que os recubran de azucre, mel ou chocolate. Isto aumenta a cantidade de calorías de forma considerable.

→ **Merendas brandas a base de pan de molde o bolaría.** Os alimentos demasiado brandos non favorecen o traballo de dentes e mandíbulas, nin o desenvolvemento dos músculos da cara. Ademais, engádenselle azucres e graxas.



Determinados hábitos alimentarios xeran consecuencias indesexadas para a saúde :



- Un elevado consumo de sal aumenta o risco de enfermidades cardiovasculares.
- Un baixo consumo de iodo provoca alteracións metabólicas relacionadas co desenvolvemento e crecemento.
- A inxestión elevada de graxas aumenta o risco de enfermidades cardiovasculares e obesidade.
- O elevado consumo de azucre e alimentos azucrados favorecen a aparición de obesidade.
- A escaseza no consumo de legumes, froitas, verduras e hortalizas reduce a inxestión de fibra e o aporte de vitaminas antioxidantes (A, C y E, por exemplo). Este hábito pode provocar estrinximento e relaciónase con algúns tipos de cancro.
- Saltarse comidas pode ter como consecuencia que se chegue á seguinte comida con máis apetito e que se coma máis, ó que favorece a obesidade, diminución da atención e do rendimento.
- O consumo elevado de carne facilita o aumento de colesterol, co que eleva o risco de enfermidades cardiovasculares.