

## COMER EN FAMILIA

Es importante asegurarse de que la dieta Intenta ser una familia Porque esto también es un comportamiento social Los niños aprenden a conectarse. Reglas básicas de comedor:

- Antes de lavarse las manos comer
- No es necesario pararse de la mesa Mientras comé
- No grite ni grite
- Debes aprender a solicitar Gracias, molestarte

## APERITIVOS ENTRE COMIDAS

Sugiera darle a su hijo uno Refrigerios matutinos y matutinos tarde

- Cuidado con la cantidad, No pierdas el apetito Comida principal.
- No les des caramelos. Restringir el uso de baratijas Los niños no pueden aceptar No



## SALUD Y ALIMENTACIÓN

### CÓMO ESTABLECER BUENOS HÁBITOS



**NOMBRE DE ALUMNOS:**  
**DANIA SOLIS PEREZ**

**NOMBRE DEL PROFESOR:**  
**MARIA DEL CARMEN**

BRIONES MARTINEZ

**GRADO: 1A**

**GRUPO: 1**  
**CUATRIMESTRE**

## La comida

es esencial Crecimiento y desarrollo físico Nuestros hijos, esto hace útil el trabajo de los educadores Es hora de desarrollar buenos hábitos. Para alimentación e higiene Para formar un hábito, debes formar un hábito Al mismo tiempo y en el mismo lugar Y de la misma forma. Por otro lado, la nutrición es el proceso Se encarga de transformar sustancias obtenidas de los alimentos, de las cuales 3 Objetivos básicos: 1. Genera energía 2. Regular el metabolismo

3. Promover el crecimiento mediante una alimentación saludable tenemos

- Energía durante todo el día Obtenga las vitaminas y minerales necesarios

## ¿Qué significa comer saludablemente?

Establecer cuatro a cinco Comida principal todos los días No comer entre comidas Lo mejor es comer comida costarricense En fibra, como frutas, verduras o frijoles Come pescado al menos dos o tres veces semana Limite el consumo de bebidas azucaradas, Como refrescos, bollería industrial, snacks. Bolsas, etc. Restrinja los alimentos fritos y la masa Cocine los frijoles para evitar la grasa y salchicha Usa aceite de oliva virgen Fomentar el ejercicio

físico y los juegos Al aire libre, el tiempo de televisión está restringido, Computadora o consola. Uno de los aspectos más importantes es La importancia de servir el desayuno

Mejorar los hábitos Comida y elaboración Un desayuno saludable puede mejorar nuestro estado nutricional y de salud

## EL DESAYUNO

Es la comida más importante del día. Sin un desayuno completo el/la niño/a tendrá dificultades para hacer frente al gasto energético diario. En edad escolar disminuirá su atención y concentración, lo que dificultará su aprendizaje. Los pediatras aconsejan que, en edad escolar, el aporte calórico corresponda al 25% del total diario de calorías, proporcionando el almuerzo el 35%, la merienda un 10% y la cena el 30% del aporte calórico.

