

### Ejemplo de menú

Desayuno: 1 taza de leche con cereales de desayuno y una fruta pequeña.

Comida: macarrones con tomate y queso rallado, pescado al horno con zanahoria rallada y 1 flan.

Merienda: yogurt con frutos secos triturados y trocitos de fruta natural, un trozo de biscocho casero.

Cena: guisantes con patatas, una hamburguesa pequeña con tomate aliñado y arroz con leche.

Antes de acostarse: un vaso de leche (si se desea).

### Consejos para que el niño sea mas sano

- ✓ Darle diferentes alimentos durante el día
- ✓ Aumentar el consumo de verduras, frutas y legumbres
- ✓ Usar de preferencia aceites vegetales en sus comidas
- ✓ Preferir las carnes como pescado, pavo y pollo

### Alimentación de 1 a 3 años

*Este periodo se distingue por un importante avance en la maduración psíquica y motora. El niño se hace menos dependiente de la madre y adquiere cierto grado de autonomía.*

### ALIMENTACION EN LA INFANCIA Y LA IMPORTANCIA DE LOS COMEDORES ESCOLARES Y LA LACTANCIA MATERNA

“La alimentación es la base de una vida saludable”

Alejandra villa Domínguez



Nutrición en la infancia y adolescencia

- ✓ Aumentar el consumo de leche, que sea de bajo contenido graso
- ✓ Consumir menos sal
- ✓ Consumir menos azúcares
- ✓ Consumo de mucha agua
- ✓ Limitar ciertos alimentos
- ✓ Respetar los gustos del niño
- ✓ Incentivar el ejercicio
- ✓ No obligarlo a comer
- ✓ Comer en familia



Es fundamental que el niño incorpore la educación alimentaria desde el medio familiar. Las guarderías también son un marco adecuado dentro de las diversas fases de su aprendizaje.



## Posiciones para amamantar

1. Posición acostada: es la posición más cómoda después del parto y durante la siesta o por la noche.
2. Posición sentada: apoye la espalda sobre un buen respaldo para estar lo más cómoda posible, sostenga la espalda del bebé con su antebrazo y mano formando un acuna, con su mano contraria sostenga la colita del bebé.
3. Posición de sandía: es una buena posición para después de una Cesárea y para amamantar gemelos.

## La lactancia materna es el mejor alimento para bebés que existen.

La leche materna aporta el equilibrio exacto de:

- Macronutrientes
- Vitaminas
- Minerales
- Otros elementos

Que ayudan al bebé a tener un desarrollo adecuado tanto a nivel anatómico como a nivel funcional.

### Importancia

Una de las ventajas de la lactancia materna es que se encuentran en ella anticuerpos que protegen al bebé de infecciones virales y bacterianas durante los seis primeros meses de vida. Por otro lado, la lactancia materna evita la aparición de alergias, ya que las proteínas que proporciona son de origen humano. Protege al bebé de algunos problemas de la salud frecuentes en la infancia.

## El comedor escolar es un servicio educativo que debe complementar la labor de la escuela y cuyos objetivos a conseguir deben ser:

- Desarrollar hábitos y actitudes saludables del alumnado.
- Garantizar una dieta sana y rica que favorezca la salud y el crecimiento.
- Desarrollar el compañerismo, el respeto y la tolerancia.
- Favorecer la continuidad de la jornada escolar con actividades complementarias y extraescolares.



**Los comedores escolares deben servir para desarrollar hábitos saludables en el alumnado**



En cuanto a la comida, es preferible que se elabore en la propia cocina del centro, asegurando que los alimentos se encuentren en perfecto estado en el momento de su elaboración y que los niños los tomen recién hechos. Si no es así, existen empresas que se dedican a preparar los menús que el centro escolar establece y que los llevan diariamente.

