

ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA:

- La alimentación en la infancia, se toma en cuenta la variabilidad que se presenta en esta etapa, tales como las diferencias genéticas y metabólicas, el crecimiento, edad y el constante cambio de peso, provocando que sus requerimientos nutricionales tengan amplios márgenes de variación.
- Se recomienda que la dieta sea personalizada para corresponder a las necesidades nutricionales que varía de un niño a otro.



“COMEDORES ESCOLARES”

¿Qué es?

Es un servicio complementario de carácter educativo y social que está regulado por la Administración Educativa, en donde niños y niñas en edad escolar que no cuentan con recursos necesarios, pueden asistir antes o después de ir a la escuela a tomar sus alimentos.

Objetivo:

El objetivo principal del comedor escolar es el fomento del consumo de una dieta equilibrada, acsequible y placentera para todos los niños y niñas.

Importancia:

Los comedores escolares son de suma importancia, debido a que ayudan a disminuir los índices de desnutrición en este sector de la población.

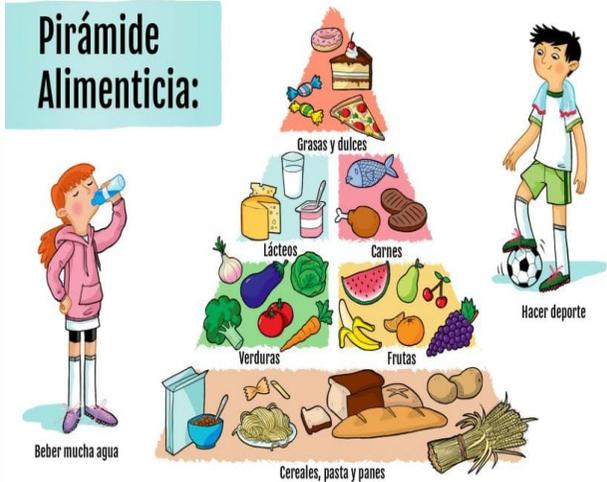


CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA:

- La dieta debe de ser variada, suficiente y equilibrada.
- Con una distribución de horarios regulares de comidas.
- Evitar los alimentos más grasos con escaso valor nutritivo o indigestos.
- Limitar el consumo de bebidas refrescantes azucaradas.
- Cuidar las características sensoriales del menú.
- Entre otros.

Se recomienda basar las porciones de la dieta, mediante la pirámide alimenticia:

Pirámide Alimenticia:



Los hábitos alimenticios se desarrollan durante la niñez, por ende, es importante que los padres les inculquen una buena educación alimenticia.

Es importante inculcar dichos hábitos, debido a que una vez desarrollados, es difícil cambiar los malos hábitos alimenticios y estos pueden exacerbar los problemas emocionales y físicos como irritabilidad, depresión, ansiedad, fatiga y enfermedades.



Es más fácil
formar
niños
fuertes
que reparar
a hombres rotos

- Frederick Douglass



“ALIMENTACIÓN
INFANTIL”