



**Nombre de alumno: Claudia Elizabeth
Ramírez alfaró.**

**Nombre del profesor: Maria José Hernández
Méndez**

Nombre del trabajo: Rotafolio

Materia: Submodulo II

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3 semestre

Grupo: Único

ALIMENTOS

ALIMENTACIÓN

043 Grupo edad
5 - 9 años



Claudia Romero
Alfaro.

Grupo de edad de cinco
a nueve años.

Se debe promover la
vigilancia de la alimen-
tación del niño o la niña.

En esta etapa se tiene
Inclinación hacia algunos
Sabores dulces, Salados
o ácidos.



Se debe promover
el hábito de desayunar
O comer antes de ir
a la escuela y que
los refrigerios esco-
lares esten preparados
con higiene.



¿Cómo es la alimentación de un niño de 5 años?

Son los alimentos saludables tales como.

Verduras y Frutas

Frescas, Productos

lacteos (Leche, yogur, queso).

Con bajo contenido de grasa.



¿Cómo debe ser la alimentación de un niño de 9 años?

Los niños necesitan proporcionalmente más

proteínas de alta calidad que los adultos, por lo que debe contener

Carnes, pescados, huevos
y Lácteos.



Las consecuencias de la mala alimentación en los niños?

La malnutrición abarca la desnutrición (emaciación, retraso del crecimiento e insuficiencia ponderal).

Los desequilibrios vitamínicos y minerales.

El sobrepeso, la obesidad relacionada con la alimentación.

¿Como influye el tipo de alimentación en la obesidad de los niños?

Los niños pueden volverse obesos si comen y beben con regularidad más energía (Calorías) que las que sus organismos consumen.

O si hacen muy poca actividad física.



¿Cómo evitar el sobrepeso y la obesidad en niños?

Adoptar patrones de alimentación saludables en familia ayuda a los niños a alcanzar y mantener un peso saludable.

Comer una variedad de verduras y frutas, cereales integrales, alimentos con proteínas magras.



¿Cuál es la importancia de una buena alimentación?

Se debe orientar a que seleccione y consuma alimentos variados y en condiciones higiénicas.

Una alimentación saludable nos ayuda a tener un buen estado de salud, a sanar o realizar procesos de recuperación, a combatir enfermedades e infecciones.

¿por qué es importante promover
una alimentación Infantil
Saludable?

Es determinante
Para un correcto funciona-
miento del organismo, buen
Crecimiento, una óptima capa-
cidad de aprendizaje, un
Correcto desarrollo y Pre-
vención de algunas enfer-
medades.



Evitar malos hábitos alimentarios en niños Para prevenir bajo peso, sobrepeso u obesidad.

- 1.- Darlos Frescos.
- 2.- Ajustar el horario de sus alimentos, desayuno, comida y cena, y dos refrigerios: Uno a media mañana y otro a media tarde.
- 3.- Ofrecerle alimentos que acostumbren en familia.
- 4.- NO obligarlo a que coma alimentos o guisos, que no le gustan.
- 5.- Tener buena higiene.

CONCLUSION

La alimentación

Correcta en los niños

Es importante, por el organismo de los niños se encuentra en crecimiento y formación, aparte los ayuda y protege de enfermedades.

(obesidad y sobrepeso).

Que con buenos hábitos alimenticios se pueden prevenir y mantener una buena salud y calidad de vida.