

--	--	--

TEMA: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y MERIENDA: LA EDAD DE LOS CAPRICHOS

<p>1. NUESTRAS ACTITUDES</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿tiene hábitos de alimentación correctos? ¿Cómo son los míos? - ¿Cómo reacciono ante la negativa a comer? - ¿Hablo con mis hijos sobre la importancia de una dieta equilibrada? - ¿Hago alguna comida al día con ellos? ¿o al menos el fin de semana? 	<p>3. QUE PODEMOS HACER</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dar ejemplo 2. la presentación importa 3. Hablarle de salud 4. Crear un entorno favorable 5. Seguir un horario y ser constante 6. Motivar 7. Hacerles partícipes 8. Sentar a la mesa 9. ¡Ojo con las cantidades! 10. Interésate por la dieta escolar
<p>2. EDUCACIÓN EN VALORES.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autodominio • Salud (hábitos saludables) • Diálogo • Creatividad e imaginación • Equilibrio en las comidas (prevención anorexia...) • Comunicación 	<p>4. TAREAS PARA CASA.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dialogar sobre la importancia de la buena alimentación. ➤ Que nos acompañen a la compra. ➤ Concienciación sobre hábitos y establecimiento de los mismos. ➤ Colaboración en la elaboración de meriendas, cenas... ➤ Excepciones a la norma: un dulce no amarga. Hacer tratos.