



Hábitos alimenticios y merienda: la edad de los caprichos

Arzobispado de Valencia. Secretariado de Padres de Alumnos. Comisión de Enseñanza y Educación Católica

Danos hoy nuestro pan de cada día... Mateo 6, 11

- La mesa hace familia
- Es nuestro “momento de oro” educativo
- Es compartir, encontrarnos, celebrar, bendecir...

**Bendícenos Señor a nosotros y a estos alimentos que por tu generosidad vamos a tomar.
Amén.**



Hábitos alimenticios y merienda: la edad de los caprichos

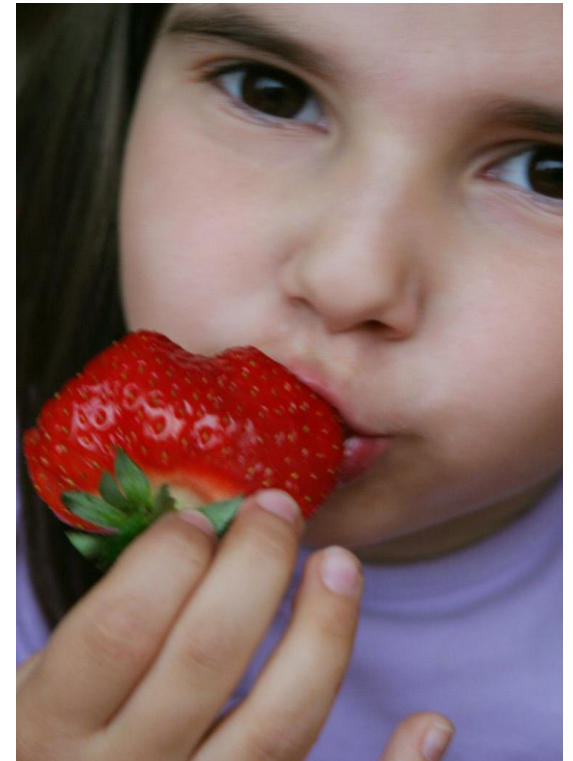
Importancia de la merienda



- Momento del reencuentro después de un jornada escolar
- Cargar pilas hasta la cena
- “Lucha” contra el consumismo
- Orientar los hábitos de nuestro hijo hacia el autodomínio

Pautas para el establecimiento de los hábitos

- La alimentación también es un hábito
- Los momentos de la alimentación se repiten rutinariamente a lo largo del día: mañana, mediodía, tarde y noche.
- Los alimentos deben ser variados a lo largo del día para tener una dieta equilibrada y acostumbrar a nuestro hijo a comer de todo.
- Los que mandamos en el menú somos los adultos **NO LOS NIÑOS.**



Las rutinas alimenticias



- Establecer una rutina previa que se repita siempre: p.ej. Lavarse las manos
- Reforzaremos lo positivo y evitaremos confrontaciones
- Pasado el tiempo de la comida (20/30 minutos) si ha terminado le felicitaremos y retiraremos el plato, si no ha terminado y vemos que no lo va a terminar retiramos el plato y hasta la siguiente comida

Para aprender a comer bien...

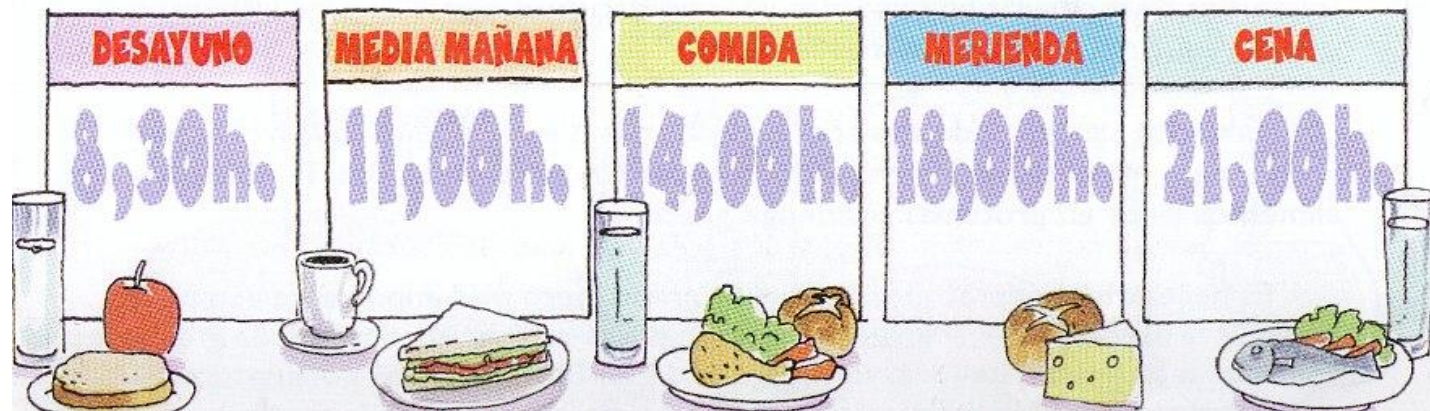
- Asociar la comida a un momento agradable. Las riñas y discusiones sobre otros aspectos dejarlas para después de comer.
- Los padres han de comer de todo, porque los niños aprenden por imitación. “¿Por qué tengo yo que comer verduras, que no me gustan, si mi papá no come pescado porque tampoco le gusta?”



Para aprender a comer bien...

Es necesario enseñar al niño a hacer cinco comidas:

- Desayuno
- Almuerzo
- Comida
- Merienda
- Cena



Para aprender a comer bien...

No tenemos que caer en las posibles manipulaciones de los niños. Por ejemplo, si no se come la comida no le damos más merienda, porque si no...



¡Vaya! Si no como las verduras, que son un rollo, me dan dos donuts en vez de uno. ¡Qué chollo!

Para aprender a comer de todo... ¡CREATIVIDAD!

El objetivo es que nuestro hijo coma de todo. Por tanto, si no le gustan las verduras en hervido, podemos hacérselas a la plancha, por ejemplo.



Para aprender a comer bien...

- Hay que estar atentos a las creencias erróneas de nuestros hijos y hablarlas con ellos, desmintiéndoselas, pero con respeto y sin condenar.

Si nos reímos de ellos por tener esas creencias no nos harán caso.



La nutrición infantil entre los 3 y los 6 años



- Durante este periodo, la gran movilidad y el rápido crecimiento determinan las necesidades de energía y nutrientes. Aumentan las preferencias de determinados alimentos sobre otros. Es necesario que las comidas se tomen con tranquilidad, masticando bien los alimentos.

La nutrición infantil entre los 3 y los 6 años

- En esta edad es importante dar en las comidas intermedias los derivados de la leche, frutas y zumos.
- La cena debe ser ligera y fácil de digerir.
- Tanto en edad preescolar como en edad escolar los niños necesitan beber muchos líquidos, especialmente si hace mucha calor o tienen gran actividad física.



Educación en valores

- **El autodomínio:** capaz de controlar sus impulsos, deseos y manejarlos para favorecer el desarrollo
- **Salud:** la alimentación es prioritaria por la dimensión preventiva
- **Comunicación y diálogo:** la palabra es una gran aliada de cara al futuro
- **Creatividad e imaginación:** nuevas combinaciones de alimentos
- **Equilibrio en las comidas:** prevención de alteraciones en la alimentación

Qué puedo hacer

- Dar ejemplo
- La presentación importa
- Hablarle de salud
- Crear un entorno favorable
- Seguir un horario y ser constante
- Motivar
- Hacerles partícipes
- Sentaos a la mesa
- ¡Ojo con las cantidades!
- Interésate por la dieta escolar



