

LA VUELTA A CLASES EI COMEDOR UN PUNTO DE ENCUENTRO



El comedor escolar tiene un rol importante en la educación integral del niño ya que es el lugar donde se comparten vivencias, relatos, experiencias etc., por eso hacemos tanto hincapié en ese rol sociabilizador que tiene y tratamos de sacar provecho de él.



La dieta saludable

Una dieta saludable se puede definir como aquella que tiene una proporción de alimentos que se ajusta a la distribución contemplada en la dieta equilibrada en términos de nutrientes. Los alimentos que la integran son aptos para el consumo, desde el punto de vista de la higiene y la seguridad alimentaria, y su forma de preparación y presentación respeta las características psicosociales del grupo concreto de consumidores.

Los **objetivos** de la dieta saludable en esta etapa son:

- Cubrir las necesidades energéticas y reguladoras que permitan el correcto crecimiento y desarrollo de los niños.
- Instaurar hábitos alimentarios saludables y evitar la aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta.
- Permitir el correcto desarrollo psicosocial del niño y su aprendizaje

ERRORES MAS FRECUENTE QUE SE VE EN LA ALIMENTACIÓN DE UN NIÑO

Preguntar a los menores qué quieren comer.

La responsabilidad de elegir el menú, comprar los alimentos y diseñar una dieta completa no corresponde a los niños, sino a las personas que les cuidan. Los menores suelen elegir alimentos demasiado dulces o demasiado salados, si se les ofrecen.

Madres y padres son los que tienen conocimientos necesarios para hacer una alimentación variada y equilibrada. Es adecuado ofrecer a los niños y niñas la posibilidad de elegir entre 2 ó 3 alimentos que las personas adultas tengan ya previstos, pero dentro de opciones saludables



Consejos positivos para la salud dental

- Si tienes hambre entre horas, elige alimentos que contengan mucha energía y nutrientes esenciales que favorezcan tu crecimiento una pieza de fruta, un yogurt, un bocadillo, un puñadito de frutos secos, una zanahoria cruda pelada.
- Si tienes sed, la mejor bebida es el agua.
- Cepíllate los dientes a diario. Al menos por la noche. Si puedes, después de todas las comidas.
- Utiliza pasta dental fluorada.



visítanos en la pagina web a color

Por cualquier consulta contáctenos a comedorcs@gcguy.com Marzo 2010