



# Alimentación y actividad física de niños



Los niños deben crecer bajo condiciones sanas y sentirse a gusto en su propio cuerpo. Para un desarrollo sano son de suma importancia una alimentación equilibrada y una actividad física periódica.



## Salud y bienestar

Una alimentación equilibrada y actividades físicas regulares ...

... fomentan un peso corporal sano

... refuerzan los huesos

... mejoran los mecanismos de defensa

... estimulan la digestión

... mejoran el sueño y la capacidad de concentración

... apoyan el bienestar y el equilibrio psíquico

## Cada actividad cuenta

### ► Por lo menos una hora al día

Hay abundantes posibilidades para actividades físicas. Apoye los movimientos naturales de su niño y permita que pueda moverse, adicionalmente a las actividades normales de la vida diaria, durante por lo menos una hora por día.

### ► Movilidad por el camino a la escuela

El camino a la escuela ofrece una buena oportunidad para moverse regularmente y descubrir cosas fascinantes. Permita que su niño vaya a pie al jardín de infancia o a la escuela.

### ► Jugar afuera

Afuera hay más posibilidades para moverse que dentro de la casa. Ofrezca a su niño la oportunidad de jugar a menudo afuera, independientemente del tiempo que haga.

### ► Moverse juntos

A los niños les gusta moverse juntos. Cuide que su niño se reúna con otros y emprenda junto con él excursiones en bicicleta o paseos. Juegue a la pelota con él o visite la piscina. Si le gusta, permita que aproveche la oferta deportiva (p. ej. de un club de gimnasia).

## Comer bien y sano

### ► Apague la sed – pero sin azúcar

El agua de grifo, el agua mineral o té sin endulzar apagan mejor incluso la sed más tremenda.

### ► Desayuno y bocadillo («Znüni») para un comienzo bueno del día

El desayuno y el bocadillo para la pausa confieren energía para el día escolar. Si su niño no desayuna, ofrézcale algo para beber y un bocadillo grande.

### ► Comidas regulares

Varias comidas repartidas durante el día permiten evitar el hambre devorador. Son ideales tres comidas principales de tamaño medio así como dos comidas intermedias (bocadillo por la mañana y por la tarde).

### ► Abundantes verduras y frutas

Ofrezca a su niño con cada comida frutas o verduras. De este modo llegará cómodamente a las cinco raciones por día.

### ► Los productos lácteos son imprescindibles

Incluya cada día productos lácteos en el menú. Leche, yogur natural, requesón o queso contienen abundante calcio para el crecimiento de los huesos y para dientes sanos.

### ► Pocos dulces y snacks salados

Su niño sólo debe comer pequeñas cantidades de snacks dulces y salados. Éstos contienen mucho azúcar y mucha grasa, pero pocas sustancias nutritivas.

### ► Tiempo para comer juntos

Tómese el tiempo para comer junto con su niño y disfrute de la comida y las conversaciones con la familia en la mesa. Pida a su niño que ayude en la cocina, al poner la mesa y al quitar las cosas.

## Exceso de peso

Un comportamiento óptimo de alimentación y actividades físicas garantizan un peso corporal saludable. Si el niño recibe más energía a través de la alimentación que lo que consume moviéndose, la consecuencia será un exceso de peso.

Si su niño tiene sobrepeso, **consulte a su pediatra** y pida su consejo. Un cambio de los hábitos alimenticios y de movimiento afecta a menudo a toda la familia y requiere tiempo y paciencia.



## Recomendación

Para el uso de medios electrónicos se recomienda por lo general:

**Niños que van al jardín de infancia**  
máx. 30 minutos por día

**Niños que van a la escuela**  
máx. 1 hora por día

## Comportamiento alimentario sano

Para un comportamiento alimentario sano es importante que los niños disfruten de manera consciente de la comida, explorando todos los sabores. Esto también permite fomentar la alegría y el interés por las comidas.

### ► Una comida variada

Los niños tienen una predilección innata por dulces. Más tarde también otros sabores como salado, agrio y amargo son experimentados como agradables y ricos. Por ello debe ofrecer a su niño de vez en cuando comidas diferentes y también desconocidas. De este modo podrá acostumbrarse a muchos alimentos diferentes, disfrutando de una comida muy variada.

### ► Comer lenta y conscientemente y a la hora de la comida

Una comida lenta y masticar de manera intensa permitirán a su niño disfrutar conscientemente de las comidas y darse cuenta a tiempo cuando ha comido suficientemente. Acepte si su niño está satisfecho y no lo obligue a seguir comiendo. Para que su niño realmente tenga hambre a la hora de comer debe cuidar que no coma o pique dulces constantemente entre las comidas.

### ► No emplear la comida como recurso educativo

La comida y especialmente los dulces suelen emplearse en la vida diaria para calmar a niños. Con ello pueden desarrollar una relación falsa a la comida. Por lo tanto, su niño no debe ser recompensado, castigado o consolado con dulces. Lo que necesita es cariño y atención.

## Medios electrónicos

Hoy en día, los niños pasan mucho tiempo delante del televisor, en el ordenador o bien con otros medios electrónicos. En tales casos se mueven muy poco y además suelen comer algo de paso.

### ► Compensar el tiempo sentado con actividades físicas

Hable con su niño para fijar durante cuánto tiempo los medios electrónicos podrán emplearse cada día o cada semana y cuándo debe moverse afuera.

### ► La pantalla y la comida no armonizan bien

Preste atención a que su niño no coma delante de la pantalla y cuide que el televisor esté desconectado en las comidas.

### ► Tiempo para otras actividades

Cuanto menos tiempo su niño pase con los medios electrónicos, tanto más tiempo le queda para otras actividades fascinantes como jugar, encontrarse con amigos, leer, hacer música o soñar.