

RECOMENDACIONES generales sobre ALIMENTACIÓN y ACTIVIDAD FÍSICA PARA LAS FAMILIAS

5

Intentar aumentar el consumo de **FRUTA Y VERDURA**.

Se recomienda: **5 al día, 5 colores**



La bebida principal en todas las comidas debe ser el **AGUA** del grifo



El consumo de refrescos, zumos industriales o batidos debe ser **ocasional**

Dejad que **PARTICIPEN** en la compra y explicarles por qué elegimos alimentos variados



No utilizad las comidas o algunos alimentos como premio o castigo

Ayudadles a **DESCUBRIR** nuevos alimentos y otros sabores diferentes; así poco a poco irán conociendo otros productos y descubriendo que también les gustan, aunque no tengan la textura y el sabor tradicional



Los mensajes que se quieran transmitir en torno a la alimentación y a la actividad física deben ser en **CLAVE POSITIVA**, por ejemplo: "Es muy divertido... te va a gustar mucho..."



Convertir los **MOMENTOS** de las comidas en un espacio para charlar y para relajarse evitando comer con la televisión puesta



RECOMENDACIONES generales sobre ALIMENTACIÓN y ACTIVIDAD FÍSICA PARA LAS FAMILIAS

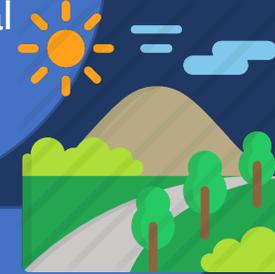
Es importante que los cambios en los estilos de vida se realicen en toda la **FAMILIA**



Hay que favorecer la **COMIDA EN FAMILIA** y evitar discusiones durante su desarrollo



Aumentad la actividad física de todos los miembros de la familia, tanto al **AIRE LIBRE** como en casa



LIMITAR la televisión y el uso de otras pantallas (ordenador, videoconsolas) a menos de 2 horas diarias



Habladles de la **CULTURA** gastronómica de vuestra zona, explicándoles el origen de las recetas tradicionales



Invitadlos a que os **ACOMPañEN** en la cocina: hace que entiendan que la comida lleva trabajo y que valoren más lo que comen. Enseñadles a poner la mesa



Favoreced la actividad física en la **VIDA COTIDIANA** (ir andando al cole, subir y bajar escaleras...) y en las actividades extraescolares



El mejor **MODELO** para los menores son los miembros de su familia, tanto en lo relacionado con la alimentación y la actividad física, como en la de utilización de pantallas

