

Educación para una Alimentación Saludable

EAS

Una Alimentación Saludable debe ser:

Equilibrada: Existen diferentes alimentos: cereales, frutas, verduras, lácteos, carnes, pescados, legumbres...

Variada, basada en la dieta mediterránea.

Hidratante: Beber agua y evitar los refrescos azucarados.

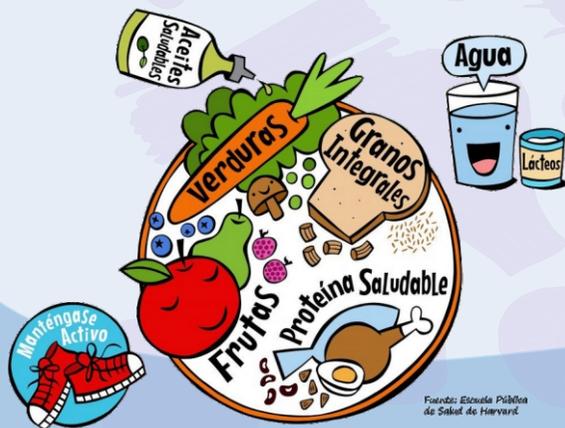
Distribuida en varias tomas a lo largo del día, saboreando y masticando bien.

Adecuada, en un buen clima de comunicación emocional.

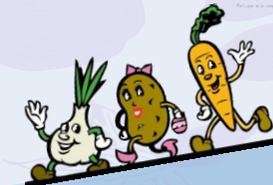
Además de completarse con **ejercicio físico:** Hacer al menos **30 minutos al día.**

Sostenible: ya que ha de ayudar a proteger el medio ambiente y a mitigar el cambio climático. Y es por ello nuestra salud es también la salud del planeta.

El Plato para Comer Saludable



Impreso en papel ecológico



DOSQUES PARA TODOS PARA SIEMPRE FSC

Material de uso escolar



¡RECUERDA!
PON COLOR
A TUS PLATOS
CON FRUTAS Y
VERDURAS

Nutrisana Educación

EDUCACIÓN PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN FAMILIA



M

diputación de **málaga**
educación y juventud

DECÁLOGO PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1

Seguir una Dieta Mediterránea y su filosofía de vida basada en una forma de alimentarnos y de cocinar los alimentos, de vivir y de relacionarnos con el medio.



5

No utilizar la comida como consuelo, recompensa o castigo. Forzar a comer dificulta que los niños y niñas aprendan a confiar en sus sensaciones internas.

NUTRITIVA
APETECIBLE
EQUILIBRADA
NUTRITIVA
VARIADA

8

Favorecer la actividad física en la vida cotidiana tanto al aire libre como en casa. Debe tener la finalidad de divertirse, disfrutar y relajarse.



2

Limitar las actividades sedentarias (televisión, ordenador, videojuegos), y fomentar actividades físicas sobre todo al aire libre y en contacto con la naturaleza.



El agua es la mejor bebida. Hidrata el organismo, ayuda a regular la temperatura de su cuerpo, lleva oxígeno y nutrientes a las células, elimina sustancias no aprovechables del organismo

6

Implicar a niños y niñas en la cocina para que entiendan que la preparación de la comida conlleva trabajo y así valoren más lo que comen. Más allá del aspecto nutricional, la convivencia potencia el valor social y cultural de la comida

SORPRENDENTE
EQUILIBRADA
VARIADA
SANA
DIVERTIDA
ORDENADA
CONSISTENTE
NUTRITIVA
APETECIBLE

9

Organizar la toma de alimentos en comidas principales y uno o dos tentempiés. Masticar bien, saborear y disfrutar de la comida.

3

Permitir que participen en la compra. Elaborar una lista y dar prioridad a los productos frescos y de temporada. En caso de comprar productos procesados: Leer las etiquetas y fijarse en el orden de ingredientes, tipo de grasas, cantidad de azúcar y contenido de sal.



7

Adaptar el menú a las características gastronómicas de la zona, y a la oferta de productos de cada estación del año. Hablar de la cultura gastronómica y del origen de las recetas tradicionales



10

Crear un clima de comunicación emocional adecuado. No mostrar indiferencia ante los sentimientos. Escuchar con calma y ayudar a expresar y a identificar y nombrar las emociones y sentimientos.

