



 ***C.E.I.P. “PEDRO PARIAS”***

 **Avda. de San Fernando,**

 **Peñaflor (Sevilla)**

 Nuestro objetivo con esta información , a los padres, es proporcionar unas recomendaciones de hábitos dietéticos saludables ,contribuyendo de esta manera a promover la salud y prevenir enfermedades.

RECOMENDACIONES GENERALES:

* Realiza un adecuado desayuno. Importante tener energía antes de empezar el colegio.
* Importante comer 4-5 veces al día , Desayuno, merienda matinal, comida, merienda vespertina, cena . Muy importante tener en cuenta en cada comida la cantidad adecuada.
* Acostumbrar a los niños al agua como bebida. Evitar bebidas azucaradas.
* Comer despacio y sin distracciones(T.V. , Videojuegos, móviles,etc)
* Evitar el abuso de dulces y chucherías.
* Evitar en lo posible el picoteo entre comidas.
* Comer moderada y ocasionalmente alimentos con alto contenido en grasas.
* Enseña a comer de todo, a ser posible que lo prueben todo tipo de alimentos.
* No utilizar los alimentos como premio o castigo.
* Hacer deporte a diario, caminar, jugar en el parque o cualquier otra actividad física.
* Acostumbre a sus hijos a lavarse las manos antes de comer y lavarse los dientes después de cada comida.

