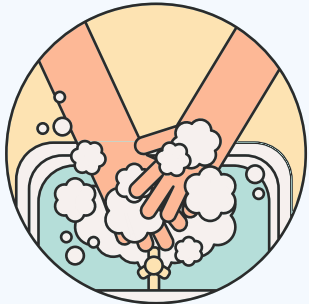


Se ben te queres
coidar, de xeito san
e variado te has de
alimentar.

Se dor non
queres pasar,
senta ben
e evita o corpo
esforzar



Se aseado queres
andar,
non esquezas as
mans e o teu corpo
lavar

Ademais de durmir
para recuperar, non
esquezas parar
durante o día para
descansar



**SE BEN TE QUERES CONSERVAR,
OS NOSOS "SAÚDE CONSELLOS"
NON HAS DE OLVIDAR.**





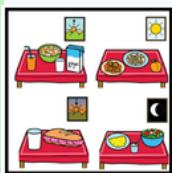
Crear hábitos alimentarios equilibrados durante a infancia é moi importante, xa que contribúe a un correcto crecemento e desenvolvemento e á prevención de enfermidades.



Deben aprender a comer amodo, mastigar moi ben os alimentos, a lavarse as mans antes de comer e a cepillarse os dentes despois das comidas.



É aconsellable que se eduque aos nenos/-as para que "coman de todo". A dieta canto máis variada máis equilibrada. Antes de concluír que un alimento non lle gusta, é conveniente prepararllo de diferentes maneiras.



É conveniente afacerlles a realizar 5 comidas ao día.

É importante beber auga, en lugar de refrescos ou zumes envasados (teñen pouca cantidade de froita e moitos azucres engadidos).



É aconsellable reducir o consumo de produtos de pastelería, chucherías, xeados e snacks salgados, pola súa riqueza en graxas, exceso de azucres e sal, alto contido enerxético e escaso valor nutritivo.



Debemos cociñar san, reducir os fritos e incrementar os alimentos cociñados á prancha, fervidos ou asados.



Unido a unha boa alimentación é moi importante realizar actividade física. Hai que estimularlles desde pequenos para que leven unha vida activa (pasear, andar, subir e baixar as escaleiras) e para que dediquen parte do seu lecer á práctica dalgún deporte.



Información da páxina Escola Galega de Saúde para Cidadáns, procedente da sección Biblioteca - Publicacións - Alimentación



Autor Pictogramas: Sergio Palao
Procedencia: ARASAAC (<https://arasaac.org/>)
Licencia: CC(BY-NC-SA)