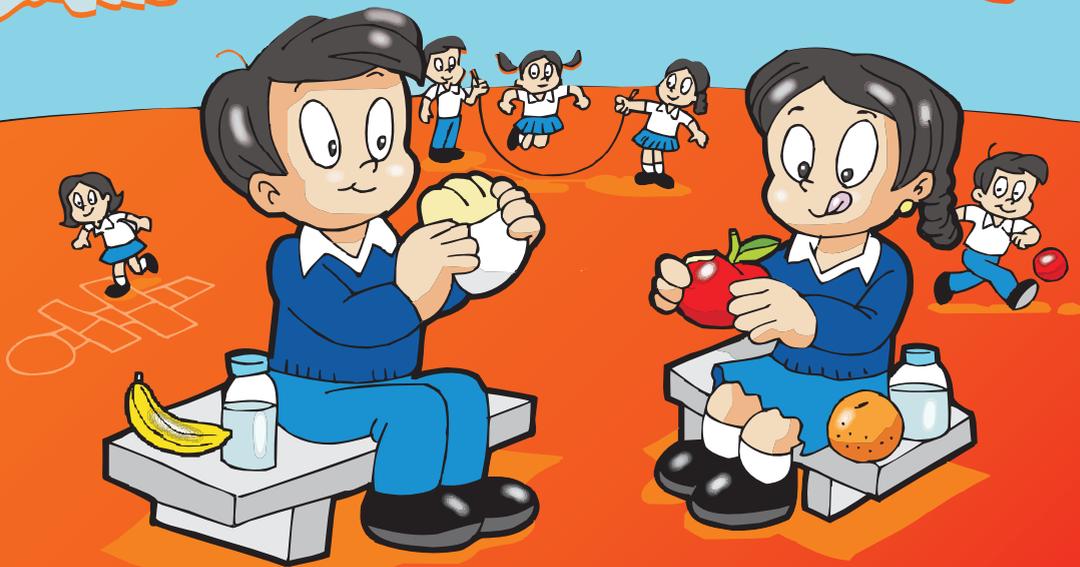


Alimentación de niñas y niños en edad escolar



Yakult

Para jugar y aprender, algo en el recreo debemos comer

Para que sigas creciendo
y desarrollándote,
necesitas comer
correctamente.



¿Qué quiere decir alimentarse correctamente?

Alimentarse correctamente quiere decir comer diariamente de los tres grupos de alimentos: verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas como el frijol y alimentos de origen animal.

Tú te alimentas correctamente si comes diariamente por lo menos un alimento de cada grupo, por ejemplo: si en el desayuno comes frutas, cereal y leche tu desayuno es correcto porque tiene un alimento de cada grupo.



Desayunar, comer y cenar bien, para en la escuela poder aprender

Procura desayunar, comer y cenar muy bien todos los días y llevarte diario a la escuela un pequeño refrigerio: huevo cocido, una torta de frijoles, una ensalada de verduras, una fruta, etc.



Sí, ya sabemos que te gustan los dulces, frituras y todas las golosinas, pero mejor come poquito de estos porque no te nutren, te quitan el apetito y te puedes enfermar.



Entre todas a cuidar la salud del escolar

En la escuela te venden muchas cosas para que comas, pero tú escoge lo que te conviene para crecer y desarrollarte bien, por ejemplo: una rebanada de melón, una ensalada de pepino, de jícama, de chayote o bien una naranja, una manzana, etc.



Recomendaciones



Come verduras y frutas 5 veces al día (en el desayuno, a media mañana, en la comida, a media tarde y en la cena).

Sanos y fuertes
seremos, si frutas y
verduras comemos



Toma mucha agua sola,
prefiérela a otras bebidas o
aguas endulzadas.
También ten cuidado con los
alimentos grasosos o muy
salados.



Los alimentos muy azucarados, con mucha grasa o muy salados son dañinos para la salud, porque pueden hacer que engordes y sufras de enfermedades como la diabetes o del corazón.

¡Muévete!

Juega, brinca, corre, baila, camina, sube y baja escaleras, pasea a tu mascota, pasea en bicicleta, juega al ula-ula, brinca la cuerda, haz caminatas con tus amigas y practica deportes: fútbol, béisbol, natación, etc.

La actividad física mantiene en movimiento tu cuerpo, previene la obesidad porque gasta la energía que recibe cuando comes de más o tu alimentación es alta en grasas, azúcares y sal.



Lleva a la escuela una colación o refrigerio para que lo comas a la hora del recreo.

Puede ser una ensalada, una fruta, un sandwich, una torta, etc., y agua sola o una bebida de fruta sin azúcar.

Yo _____

Prometo:

Procurar desayunar o comer antes de ir a la escuela.

Comer de todos los alimentos que me dan en mi casa.

Lavar siempre mis manos antes de preparar o comer alimentos y después de ir al baño.

Siempre lavar mis dientes después de desayunar, comer o cenar.

Todos los días comer verduras y frutas 5 veces al día.

Procurar todos los días llevar refrigerio a la escuela para comerlo a la hora del recreo.

Tomar diariamente 8 vasos de agua hervida o clorada, ya sea sola o preparada con frutas.

Procurar no comprar alimentos en la calle porque están contaminados.

Realizar diariamente por lo menos 30 minutos de actividad física.

No agregar más sal y azúcar a mis alimentos.

Que aunque me gusten mucho, comeré menos dulces, frituras, bebidas azucaradas y golosinas.



Para los niños y niñas que van a la escuela es muy importante que diariamente coman alimentos de los tres grupos.



Manos limpias antes de comer y a los microbios vamos a vencer

El Plato del Bien Comer



FUENTE: NOM-043-SSA2-2005

Si comes diariamente alimentos de estos tres grupos, puedes evitar enfermedades como desnutrición, anemia, ceguera nocturna, bocio y otras.

Pero si comes en exceso alimentos con mucha grasa, azúcar o sal, podrás tener enfermedades como obesidad, diabetes o caries. También te enfermas cuando comes alimentos en malas condiciones higiénicas ¡te da diarrea!

Sopa de letras

Encuentra las siguientes palabras

MANZANA; EJOTE; PAN; POLLO, ACTIVIDAD FÍSICA, AGUA SOLA, FRIJOL,
FRUTA, VERDURA, CEREAL, LEGUMINOSA Y LECHE

