



SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

Tema V

Alimentación de niños y niñas de uno a cinco años

Alimentación de niños y niñas de uno a cinco años



En esta edad se inicia la formación de los hábitos alimentarios, por lo que se debe tener especial cuidado en los alimentos que se le dan en los distintos tiempos de comida y cumplir así con las características de la alimentación correcta.



Niños y niñas entre uno y cinco años de edad requieren de cinco comidas al día: desayuno, comida, cena y dos colaciones; es decir, un alimento entre una comida y otra, por ejemplo: una fruta, una pequeña porción de verdura picada (zanahoria, pepino o jitomate), flan, gelatina, arroz con leche, camote cocido o lo que se tenga disponible en casa.

RECOMENDACIONES

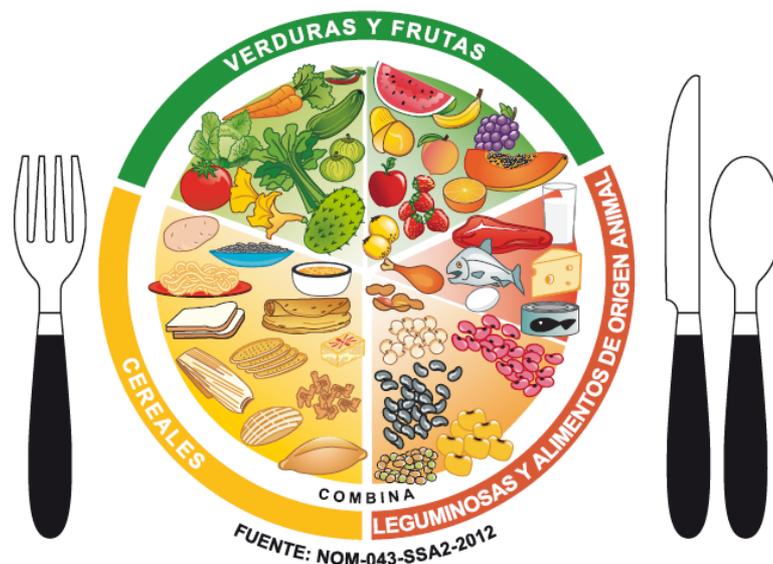
- ❖ Procurar que los niños desayunen antes de ir a la escuela
- ❖ Fomentar el consumo de agua sola, por lo menos 8 vasos de agua al día.
- ❖ Utilizar en la preparación de alimentos sal yodada.
- ❖ Involucrar a los niños y niñas en tareas sencillas (como lavado de frutas y verduras) bajo supervisión.



RECOMENDACIONES

- ❖ Enseñar a los niños y niñas a lavarse las manos antes de cada comida y después de ir al baño, así como lavar los dientes después de comer.
- ❖ Dar alimentos ricos en hierro (hígado, hojas verdes, moronga).
- ❖ Evitar el consumo de golosinas y frituras, especialmente cuando se aproxima la hora de la comida o colación

El Plato del Bien Comer



RECOMENDACIONES



- ❖ Evitar que los niños y niñas se acerquen al área de preparación y cocción de los alimentos para evitar que sufran algún accidente.
- ❖ Preparar diariamente la comida con los tres tipos de alimentos.
- ❖ Comer en un ambiente tranquilo y cordial toda la familia

Ejemplo de menú para niños y niñas de 1 a 2 años

Mañana

- Una taza de atole de masa
- Un bolillo con frijoles

Colación

- Media pieza de fruta de la estación

Tarde

- Medio plato de sopa de pasta
- Una tortilla
- Frijoles con queso
- Acelgas con cebolla

Colación

- Media pieza de fruta de la estación

Noche

- Una taza de atole



Ejemplo de menú para niños y niñas de 3 a 5 años

Mañana

- Una y media taza de atole
- Un bolillo
- Media taza de frijoles

Colación

- Una pieza de fruta de la estación

Tarde

- Un plato de sopa de pasta
- Dos tortillas
- Media taza de frijoles
- Media taza de acelgas guisadas
- Un trozo de queso

Colación

- Media pieza de fruta de la estación

Noche

- Una taza de atole
- Media taza de verdura guisada
- Una tortilla