

ALIMENTARSE EN VERANO

cambios y recomendaciones



¿Qué cambios se producen?

Las pautas adecuadas a seguir en cuanto a la alimentación de los pequeños durante el verano deben ser las mismas que seguimos en cualquier época del año.

Las necesidades nutricionales no cambian. Por lo tanto, debemos fomentar los mismos hábitos de vida saludable y alimentación también durante el verano.

Cambian los horarios y rutinas.

No hay colegio, no hay actividades extraescolares y no hay un horario establecido que cumplir. Este cambio puede hacer más difícil el control con respecto a la alimentación infantil y hacer a los padres/madres más permisivos con los caprichos alimentarios de sus hijos porque “están de vacaciones”.



Cambian las apetencias.

Debido, sobre todo, al calor es aquí donde debemos poner mayor atención al adecuar sus menús, hacerlos más frescos y coloridos algo fundamental para hacerlos atractivos a sus ojos. También como consecuencia de las altas temperaturas podríamos notar una disminución del apetito, no os preocupéis, no les obliguéis a comer más allá del hambre que puedan tener.

¿Qué debemos tener en cuenta?

- 1 Comer de todo y en su justa medida, pero especialmente alimentos de origen vegetal es la clave de la alimentación saludable.
- 2 Organizar bien la alimentación también en verano. Realizar en lo posible varias comidas al día y no perder del todo las rutinas adquiridas durante el año.
- 3 Comenzar el día con un desayuno completo, fresco y saludable.
- 4 Tened en casa fruta y verdura variada, de todos los colores.
- 5 Ir a la compra con los pequeños podrá ayudarles a distinguir y seleccionar alimentos adecuados.
- 6 Animadles a entrar en la cocina para preparar cosas sencillas.
- 7 Las frutas son el mejor tentempié durante el día. Son la mejor golosina para comer entre horas, además, podéis prepararlas de muchas formas distintas.
- 8 Más de la mitad del organismo humano está compuesto por agua. En verano es todavía más importante beberla. Es el mejor de los refrescos.

