

## Algúns conselliños que vos virán ben na alimentación das nenas e nenos.

DE 2 A 6 ANOS (e despois tamén...)

**D**os dous aos tres anos o ritmo de crecemento é grande. A partir dos tres vai mingando ata que chegue á puberdade, idade na que volverán a pegar o acelerón, o estirón. E a que vén isto, diredes vós... Pois o anterior serve para que vos deades de conta que nenos e nenas comen menos en comparación cos primeiros dous anos e aí vai o primeiro consello:



**- Non convén forzalos a comer máis do que o seu organismo necesita.**

É nesta etapa cando se adquiren unha grande parte dos hábitos alimenticios, por iso é conveniente:

- Educarlles o padal acostumándoos a comer **de todo**. E cando dicimos de todo ...é **deTOODOO**...ou case.

-**SE** lles damos un **alimento novo**, será ben intentalo **ao principio da comida**, cando teñen máis apetito. E se á primeira non ten moita aceptación **no vale renderse**, hai que cociñar o alimento de distinta forma, presentalo doutro xeito... ata que descubran o novo sabor e se afagan a el. Unha "batallíña" diaria, pero a vida é así de dura, que lle imos facer...

-**Non utilicemos os alimentos como premio ou castigo**. Ben, xa sabemos que non somos de pedra e sempre teremos algunha debilidade, mais que non se transforme en costume...

- **Sobre de todo, evitar que coman decote lambetadas, patacas fritas de bolsa, bolería, refrescos...** Todo o mais nun día excepcional, así saberanlle mellor.

- E cada vez que van a vila os avós - e tamén os pais- non hai por que volver cargados de lambetadas. Tede en conta que agora non é como hai anos que se ía á vila unha vez ao mes ou así. Agora vaise cada semana se nos descoidamos.

## Consellos especiais para loitar contra a obesidade infantil



- As nenas e nenos teñen que queimar as calorías que inxiren e para iso **nada mellor que O XOGO, o EXERCICIO FÍSICO**.

- Temos que controlar o tempo que pasan sentados diante da tele, ou coa video-consola e o ordenador.

- Teñamos **coidado** coas comidas demasiado ricas en **graxas e azucres**.

- **Canto menos alimentos fritos, mellor.**

- Lembrade que quen facedes a compra sodes **vós**, nai e pai. Así que non vale botarlle a culpa aos pequenos da abundancia de alimentos que non lles conveñen.

E non esquezades que o **exemplo dos pais** é fundamental. Se vos ven comer dun xeito non saudable eles repetirano.

