

RECOMENDACIONES PARA ENSEÑAR A COMER BIEN

- Crear en los momentos de la comida un ambiente tranquilo, sin gritos y sin prisas.
- Respetar los horarios de las comidas.
- No obsesionarse con las cantidades. Es mejor servir raciones pequeñas y luego, si se quiere, dar opción a repetir.
- No utilizar la comida ni como premio ni como castigo.
- Realizar una alimentación planificada y equilibrada.
- No sustituir el pan de la merienda por dulces.
- Evitar la monotonía.
- Dar ejemplo.
- Animar a hacer deporte. Hacerlo en familia cuando el niño o niña es pequeño/a.
- Enseñarles hábitos higiénicos, (lavarse las manos antes de comer y los dientes después de las comidas) modos correctos y disciplina a la hora de comer (comer sentados, no gritar, pedir las cosas con educación, etc.)

