



PRIMARY YEARS
PROGRAMME- IB
LITTLE BYRON - EARLY YEARS

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA ESCOLAR



La edad escolar es un período crucial, de máximo desarrollo intelectual y físico. Se distingue por una importante maduración. Los niños adquieren en ella grados de autonomía en diferentes aspectos. Entre ellos por supuesto la alimentación. Es capaz de comer solo, aunque al principio necesita ayuda para algunas cosas como cortar con cuchillo o masticar sin dificultad. Es una etapa en la que empieza a consolidar la diversidad de alimentos en la dieta y la adaptación progresiva a la alimentación del adulto.

Los objetivos de la alimentación del niño en edad preescolar y escolar son asegurar un crecimiento y desarrollo adecuado. Teniendo en cuenta su actividad física y promover hábitos alimenticios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo.

Es importante recordar que en edad escolar no hay que forzar al niño a comer, ni castigarle si no ingiere todo lo que se le pone, ya



que reforzaría una conducta negativa.

No hay que disgustarse cuando el niño se muestra inapetente. En ocasiones existe dificultad para masticar o tragar algunos alimentos como la carne.

Siempre hay que emplear distintos tipos de presentaciones y de cocciones para un mismo alimento.

PAUTAS A SEGUIR

- Cinco comidas al día.
- Incluir frutas y verduras a diario en la dieta del niño.
- Incorporar alimentos ricos en fibra como cereales integrales y legumbres.





CONTINUACIÓN

RECOMENDACIONES

- Fomentar el consumo de frutas, verduras y hortalizas.
- Provocar un aporte de leche y derivados. Mínimo de unos 500 mililitros al día.
- Aportar proteínas de origen animal y vegetal.
- Potenciar el consumo de legumbres y de pescados.
- Cuidar que las raciones de carne no sean demasiado generosas.
- Impulsar el aceite de oliva frente a cualquier otra grasa como mantequilla o margarina.
- Evitar el exceso de sal.
- Limitar el consumo de azúcar: caramelos, golosinas y bebidas azucaradas muy ocasionalmente.
- Tomar agua como bebida principal.

Se ha demostrado que cuantas

más comidas se comparten en familia en edad escolar más probabilidades tienen los pequeños de adquirir buenos hábitos alimentarios que después les van a acompañar durante toda la vida.



- Los alimentos naturales o minimamente procesados tienen los nutrientes que necesita nuestro cuerpo si los consumimos en las cantidades apropiadas y combinamos adecuadamente.
- Los alimentos procesados o ultra procesados son nutricionalmente desequilibrados ya que contienen aditivos artificiales como: conservantes, endulzantes, sabores y colores.

Links de recomendación:

<https://www.analesdepediatria.org/es-alimentacion-del-nino-edad-preescolar>

<https://www.efesalud.com/la-nutricion-en-la-edad-escolar/>



Departamento de Enfermería
Little Byron