



HÁBITOS SALUDABLES:

ALIMENTACIÓN, DEPORTE, SUEÑO Y CONSUMOS NO ADECUADOS

Los cambios en estilos de vida, sociales y laborales, que ha experimentado la sociedad española han ocasionado una gran modificación en los hábitos alimentarios de su población. Hoy en día, sabemos la importancia que una buena alimentación tiene para la salud, pero no por ello nos alimentamos saludablemente.

Si quieres que tu hijo adquiera buenos hábitos alimenticios tendrás que dar ejemplo tú. Los niños imitan y cuando son pequeños lo que más quieren es parecerse a los mayores.... Tu hijo/a no aceptará que le impongas unos hábitos que no ve que tú también sigues.

Punto por punto, te presentamos una breve información que te puede ayudar a inculcar buenos hábitos alimenticios a tus hijos. Se trata de pequeños gestos cotidianos que, en cambio, pueden hacer mucho por él a lo largo de su crecimiento, su desarrollo e incluso en su vida adulta. Cuanto antes aprenda a comer antes se beneficiará de los efectos de la alimentación saludable.

- “Preséntales” los alimentos. Los niños responden ante las formas y los colores. Si planteas una cocina creativa, con color y cuyos platos reproduzcan caras humanas o formas de animales tus hijos se plantearán la hora de la comida como un juego del que disfrutar.



- También puede ayudar hacerle participe de la aventura de cocinar. Deja que te ayude, bajo una estrecha observación, en la cocina. Cuando esté contigo preparando la comida explícale que vas a hacer con los diferentes alimentos y preséntaselos como algo rico y fascinante.
- Variedad ante todo. Es difícil que un niño aprenda a comer bien si no ha entrado en contacto con una gran variedad de productos. Hay niños con buen apetito, curiosos (a los que les encanta probarlo todo), lo que facilita la tarea educativa de los padres. Otros, por el contrario, son inapetentes, perezosos, desinteresados por la comida, e incluso algunos la utilizan para conseguir lo que desean (ir al cine, un juguete, no acostarse temprano, ver más horas de televisión, etc.).
- La comida no es ni un premio ni un castigo. No hay que hacer concesiones inaceptables aunque sí hay que mostrar un respeto por el apetito del niño. Si realmente no tiene hambre, no hay que forzarle a comer. Pero tampoco es bueno dejar que haga su voluntad.
- No te obsesiones. Los padres que se preocupan en exceso por la comida pueden lograr que el niño desarrolle una dependencia no saludable en un acto que debe ser normal y placentero.

- Respetar los horarios. Para que el “reloj” alimentario de tu hijo funcione tiene que estar acostumbrado a una ingesta regular de alimentos. Así, las cinco comidas del día han de estar repartidas más o menos siempre a las mismas horas.
- Compartir. Si es posible comparte las comidas con tus hijos. Ayuda a estrechar los lazos afectivos y a transmitir conductas y hábitos alimentarios correctos.
- Evitar el picoteo y el abuso de aperitivos de chucherías. A partir de los 7 años los niños suelen tener su propio dinero gracias a la paga semanal. Procura que no se lo gasten todo en “chuches”.
- La comida no es un remedio contra el aburrimiento, la ansiedad o la tensión.
- Sin agobios. Como padre/madre has de supervisar la comida de tus hijos y fomentar los alimentos más saludables pero tampoco le atosigues ni te muestres inflexible pues puedes lograr el efecto indeseado: aversión contra algunos alimentos.
- Coherencia. Toda la familia ha de seguir el mismo comportamiento alimenticio. Resulta difícil inculcar un hábito alimentario saludable, cuando quien lo aconseja no lo pone nunca en práctica.

Algunas **RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE** de acuerdo con la edad escolar:

- **DE 3 A 6 AÑOS:** Es una etapa esencial en la formación de hábitos alimentarios. Se debe:
 - Educar a comer de todo.
 - Atender las necesidades de energía, necesaria para esta etapa de gran crecimiento y actividad física.
 - Cuidar el aporte de proteínas de muy buena calidad (carne, pescados, huevos, lácteos), pues las necesidades son, proporcionalmente, mayores que las de la población adulta.
 - Iniciar en el hábito de un desayuno completo.



- Evitar el abuso de dulces, chucherías y refrescos.
- Dedicar el tiempo necesario para que el niño aprenda a comer disfrutando.
- **DE 7 A 12 AÑOS:** Las necesidades de crecimiento siguen siendo prioritarias, por lo que hay que cuidar el aporte energético de la dieta controlando el peso y ritmo de desarrollo del niño. Sus preferencias alimentarias se van asentando y hay que orientarlas adecuadamente, pues suelen presionar a la familia para comer sólo lo que les gusta. En esta etapa se debe:
 - Evitar que abusen de dulces, refrescos, quesos grasos y cremas de untar, y de alimentos muy salados.
 - Existen alimentos imprescindibles que deben tomar para su normal crecimiento y desarrollo, como:
 - A diario: lácteos, frutas, verduras, ensalada y pan.
 - Alternando: carnes y transformados cárnicos, pescados grasos y magros (blancos y azules) y huevos.
 - Legumbres, arroz, pastas, combinándolos a lo largo de la semana.
 - Se recomienda moderación en el consumo de bollos, dulces y refrescos y, por supuesto, no deben tomar bebidas alcohólicas aunque sean de baja graduación.
- **DE 13 A 16 AÑOS:** En estos años se produce el denominado “estirón” y se llega a alcanzar la estatura definitiva, lo que obliga a cuidar muy especialmente la dieta, procurando que sea calóricamente suficiente y con un buen aporte de proteínas de alta calidad y calcio: Recordemos que los alimentos con los materiales que utiliza nuestro organismo para formar músculos y esqueleto. En esta etapa se debe:

- La familia debe supervisar el tipo de dieta que siguen sus hijos, para evitar que hagan por su cuenta, combinación de alimentos absurdas o muy monótonas con la finalidad de adelgazar. Pueden provocarse importantes deficiencias de nutrientes o caer en inapetencias peligrosas, hasta llegar a la anorexia.
- También se deben vigilar los excesos para no caer en el sobrepeso o la obesidad.



EL EJERCICIO FÍSICO: es un complemento esencial de la dieta saludable para promover la salud y proteger a la población infantil y adolescente de enfermedades que aparecen en la vida adulta.

Se puede estimular la práctica de un deporte de acuerdo con las aficiones, habilidades y capacidades de cada niño, pero lo más importante es educar en una vida activa en la que se practiquen habitualmente una serie de movimientos cotidianos como andar, pasear, subir escaleras, etc. Hay que acostumbrarles a incorporar el ejercicio a las actividades de ocio y a evitar el senderismo (exceso de televisión, ordenador, etc.)

Hay que asegurarse que los chicos y chicas duermen el número de horas suficiente para estar descansados, nunca menos de ocho o nueve horas diarias.

ESTILO EDUCATIVO DE D. BOSCO

El patio, el juego, tienen una importancia capital en la tradición salesiana. **Don Bosco desarrolló una intuición educativa que pretendía dar respuesta a la totalidad de las necesidades de niños y jóvenes.**

Él mismo jugaba con ellos en el patio y dice: *“Me hice con cuantos juegos pude: potro, columpios, pértigas, todos los aparatos de gimnasia...”*.

El juego marcaba el calendario festivo de la vida oratoriana. Desde esta intuición, hizo **del patio y del juego un lugar de encuentro cercano y espontáneo**, apto para las relaciones personales y de amistad, y por ello, un espacio significativo para el acompañamiento y desarrollo personal.

Todo ello hace que el deporte sea actualmente parte importante dentro de la oferta educativa salesiana.

