# CRECIMIENTO SANO

PARA NUESTROS HIJOS

Programa de Prevención y Promoción PyP

FUTURO ARS
Hoy por tu salud

La buena nutrición es vital para el crecimiento de los niños, en esta etapa están en pleno desarrollo de sus hábitos alimenticios, es un momento en el cual necesitan especial atención para adquirir conductas sanas y adecuadas.

## Al momento de alimentar el niño preste atención a lo siguiente:

- Preparar comidas en casa, planificar el tiempo y forma para evitar la alimentación desorganizada.
- La hora de comer es para eso, es inadecuado mirar televisión mientras se come.
- Ofrecer variadad, los niños deberán aprender a comer la mayoría de los alimentos.
- Convertir la hora de comer en un momento agradable; evitar la presión sobre el niño.
- Se deben realizar cuatro comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- No entrar en el "juego" de cambiar el menú sobre la marcha o sustituir una comida por otra para contentar al niño y lograr que se alimente.

## Consejos útiles para crear hábitos saludables

- Dar una merienda abundante y saludable.
- Servir las comidas en la mesa y no en sillones.
- Olvídese de la misión de "dejar el plato limpio".
- Ponga los dulces en su sitio.
- No confunda la comida con el cariño.
- Los niños imitan lo que hacen sus padres, seamos ejemplo de sana alimentación.
- Limite el tiempo de televisión y ordenador.
- Estimular la actividad física o algún deporte desde temprana edad.

809-686-1218
FuturoSegurosRD
futuro.com.do

FUTURO
Hoy por tu salud
ARS