

LA ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO

Texto elaborado por:
Equipo AMEI

planing de alimentación para mayorcitos en el mes de noviembre

Para esta época del año, hemos programado los menús de la página siguiente, en base a que la comida del medio día debe de cubrir al menos el 40% de las necesidades nutricionales diarias.

Para un niño en esta edad, los valores requeridos son:

	Valor menú	Valor requerido	Desviación
Nutrientes			
Kilocalorías	1140	1.200 - 1.400	NULA
Proteínas	25	15 - 30	NULA
Lípidos	40	32 - 52	NULA
Azúcares	99	60 - 195	NULA
Calcio	276,92	800	BAJA
Hierro	7,9	10	BAJA
Vitamina B1	0,56	0,7	BAJA
Vitamina B2	0,49	0,8	BAJA
Vitamina C	36	40	BAJA
Vitamina A	388	400	BAJA

El valor requerido se refiere a la cantidad total diaria aconsejada y los valores del menú a la comida efectuada por nosotros. **Las desviaciones a la baja se complementan totalmente con el resto de las comidas habituales en casa.**

CUADRO DE MENÚS - NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA VICHY SAN JACOBO POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA- HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	PURE DE VERDURAS FILETE PESCADILLA ROMANA ENSALADA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	SOPA DE PUCHERO JAMONCITOS DE POLLO ATOMATADOS POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	LENTEJAS GUIADAS TORTILLA FRANCESA FIAMBRE POSTRE: YOGURT ***** CENA: PATATAS- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	MACARRONES CON TOMATE CINTA DE LOMO MADRILEÑA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PATATAS- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ARROZ TRES DELICIAS CROQUETAS DE PESCADO PATATAS DADO POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA PAISANA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	PATATAS RIOJANAS POLLO EN SALSA RUEDAS POSTRE: YOGURT ***** CENA: VERDURA- HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	CREMA PARMENTIER ESCALOPE MILANESA PATATAS CHIPS POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZAS DE FRUTA-VASO DE LECHE	COCIDO POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- CARNE PIEZA DE FRUTA VASO DE LECHE.
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PATATAS MARINERAS LOMO ASADO A LA MANZANA POSTRE: YOGURT ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	ESPAGUETIS BOLOÑESA POLLO EN PEPITORIA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	PURÉ DE LEGUMBRES PESCADO EMPANADO ENSALADA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PATATAS- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	ARROZ CON TOMATE SAN JACOBO CREDITOS DE TRIGO POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	PURE DE VERDURA FILETE RUSO POSTRE: FRUTA ***** CENA: PATATAS- HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MACARRONES CON CHORIZO ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA POSTRE: YOGURT ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	LENTEJAS CON VERDURA TORTILLA CASTELLANA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	PATATAS CON CARNE PORCIONES DE MERLUZA ROMANA ENSALADA POSTRE: YOGURT ***** CENA: PATATAS- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	SOPA DE PICADILLO FILETE RUSO POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	MENESTRA JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE

Para desayunar recomendamos: zumo de frutas frescas y leche con bollería o cereales. Para merendar leche, fruta o zumo con un pequeño bocadillo. En la cena procurar dar de postre una pieza de fruta, así como un vaso de leche al acostarse.

Solamente hemos programado las comidas de lunes a viernes al ser las que se hacen en el centro. Debajo de las comidas están las propuestas de cenas.

alimentación y salud

La buena salud depende de muchos factores: alimentación, clima, higiene, medio ambiente... De todos ellos, la alimentación desempeña una función decisiva para el bienestar general del cuerpo.

Si desde el centro de educación infantil pretendemos educar para la vida, no olvidemos en ningún momento que la vida empieza en el propio cuerpo del niño y en su desarrollo, y que también hay que educarlo para que se alimente de la forma más equilibrada posible, para que puedan desarrollarse mejor todas sus actividades cotidianas.

Una educación para la salud debe pretender que los niños desarrollen hábitos y costumbres sanos, que los valoren como uno de los aspectos básicos de la calidad de vida y que rechacen las pautas de comportamiento que no conducen a la adquisición de un bienestar físico y mental.

Se sabe, que es en la infancia donde se van modelando las conductas que dañan la salud; de ahí que desde la etapa de educación infantil resulte adecuado y necesario tratar de potenciar los estilos de vida saludables. Los hábitos alimenticios deben ser cuidados desde las primeras etapas del crecimiento por la importancia fisiológica y social que la alimentación tiene en nuestros días. Así, que debemos proponernos como objetivos a primera vista, instaurar las siguientes normas alimenticias en un plazo que sea conveniente:

- * Autoalimentación por parte del niño.
- * Hacerle receptivo y acostumbrale a nuevos gustos.
- * Eliminación del rechazo a los distintos sabores.
- * Hábitos sociales y sosiego durante las comidas.
- * Hábitos sociales y de limpieza durante la comida
- * Regularidad escrupulosa del horario de comida.

La instauración de estos hábitos tiene que ser compartida por el centro educativo y la familia, debiendo existir entre ambas un acuerdo común con objeto de abreviar el período de aprendizaje y evitar problemas de conductas a este nivel.

El riesgo de padecer enfermedades nutricionales por deficiencia o falta de algunos nutrientes esenciales se ha reducido considerablemente desde principios de siglo y, gracias también a la reducción de las enfermedades infecciosas, el hombre vive más años. Sin embargo,

han aparecido o se han incrementado el número de enfermedades propias de los países occidentales por malos hábitos alimenticios, tales como la obesidad, hipertensión, caries dentales, enfermedades coronarias, etc..

Un error frecuente es el abusar de las carnes y pescados descuidando las dietas vitamínicas, provocando enfermedades carenciales y desnutrición. Otro caso que nos encontramos es el empeño de algunas madres de engordar a sus hijos abultando la dieta, de tal forma que aparece la obesidad con sus secuelas de enfermedades cardiovasculares y de caries, tan peligrosas no sólo en la infancia, sino en la vida adulta. Este exceso no tiene razón alguna, ya que el organismo desprecia la sobre carga alimenticia produciéndose incluso cuadros tóxicos ante la avalancha vitamínica proporcionada al niño. La desorganización de las comidas, la ignorancia dietética, el abuso de determinados productos, la falta de tiempo para la preparación de los alimentos, etc, son causas constantes de deficiencias alimentarias.

Es por lo tanto labor de los padres, establecer unos hábitos alimenticios predicando con su ejemplo y explicando a sus hijos la importancia de una dieta equilibrada para su salud y rendimiento físico.

El cambio de unos hábitos alimenticios no es una cosa sencilla, no puede hacerse de la noche a la mañana; todo requiere su tiempo. Introduzca los cambios en la dieta progresivamente y más aún cuando se trata del niño en edad escolar.

He aquí uno de los retos más importantes para los padres, que el niño avance en su alimentación por los caminos del equilibrio, al mismo tiempo que satisface su natural y conveniente goce en el acto de comer.

AMEI

<http://www.waece.com>

info@waece.com