O ABC do consello alimentario na infancia

27 de Xaneiro de 2022

Tempo estimado de lectura: 2 min



Os hábitos alimentarios adquírense e consolídanse na primeira década da vida, polo que esta etapa é especialmente relevante para a promoción dun estilo de vida saudable. O ámbito familiar é o espazo natural de educación para a saúde e os adultos do núcleo familiar constitúen os modelos de referencia na adquisición de hábitos adecuados. Máis tarde, a medida que as nenas e os nenos van medrando, irán adquirindo importancia outros aspectos derivados do proceso socializador. Polo tanto, a escola e o contorno onde viven e se desenvolven deben ser tamén obxecto de intervención educativa.

A guía **“O ABC do consello alimentario na ¡nfancia”** achega información, ideas e estratexias para acadar un axeitado patrón alimentario familiar. As recomendacións foron moduladas segundo os condicionantes do feito alimentario, en forma de connotacións sociais, culturais e fisiolóxicas. Lembrade que cada vez que se introduce un alimento na boca, póñense a funcionar unha serie de procesos relacionados coas emocións, coa capacidade de evocar e con moitos condicionantes do comportamento humano. Por isto, dende as primeiras páxinas aconséllase fomentar as exposicións sucesivas a diferentes sabores e texturas, manipular os alimentos dende as primeiras etapas ou participar na casa nas tarefas relacionadas coa alimentación. A guía ofrécevos ademais receitas para o almorzo, a merenda, o xantar e a cea coa fin de facilitar a tarefa cotiá de elixir, mercar e preparar alimentos.



A alimentación importa!