

Alimentación saudable na infancia

28 de Marzo de 2020

Tempo estimado de lectura: 1 min 30 sg

O patrón dietético é determinante dun óptimo estado de saúde



É importante entender a contorna familiar como un espazo de educación alimentaria. Na infancia apréndese por imitación e os adultos do núcleo familiar son os “modelos a seguir” que se erixen como verdadeiros “mestres” na adquisición de hábitos adecuados. Polo tanto, o seu comportamento alimentario ha de ser coherente coas súas recomendacións para cos máis pequenos da casa. Se na mesa familiar hai peixes, verduras e froitas frescas, os rapaces considerarán estes alimentos como “familiares” e será mais doado incorporalos a súa dieta habitual. Do mesmo xeito, se os adultos comen coa tele ou o co móbil, probablemente os mais pequenos adquiran ditos costumes como “propios”.

Mais tarde, ademais da familia, tamén cobran importancia outros aspectos derivados do proceso socializador das nenas e dos nenos. A escola, os seus pares, o contorno donde viven e se desenvolven e outros aspectos como a publicidade e a promoción alimentaria serán tamén obxecto de intervención educativa