



LA ALIMENTACIÓN DE LOS CHICOS Y SU RUTINA ESCOLAR

Muchas familias se preguntan cómo lograr que sus hijos crezcan sanos y fuertes. Y la respuesta es sencilla. Una alimentación variada, momentos dedicados a la actividad física, y vida al aire libre son elementos claves que promueven estos beneficios.

En la actualidad, muchos niños pasan la mayor parte del día en la escuela, cumpliendo jornadas de varias horas, e incluso en alguna de ellas cumplen con actividades “extracurriculares”: deportivas, culturales y artísticas.

El balance entre alimentación y actividad física es imprescindible para contribuir a un crecimiento sano.

Para ello, es necesario “planificar” la alimentación diaria teniendo en cuenta los aportes nutricionales de cada alimento.

Iniciar el día con un desayuno completo y variado es la clave. Muchas familias quitan importancia a este momento, ya sea porque tienen que desayunar en forma apurada, porque los chicos “no comen frutas”, porque lo hacen de manera incompleta o porque simplemente saltean este momento.

Un desayuno adecuado y completo aporta las energías necesarias para comenzar el día. Por eso, debe convertirse en algo más que un ritual previo al salir del hogar. Ingerir algún alimento lácteo como leche, yogur o un trozo de queso, enriquecerlo con cereales o frutas, o bien tomar un infusión acompañada con pan tostado o con mermelada son algunas opciones alimentarias interesantes para este momento. Una alternativa es planificar un desayuno con los chicos: preguntarles qué les gustaría comer, dentro de algunas opciones saludables o preparar previamente con ellos algún alimento para compartir a la mañana (ensalada de fruta, galletitas de avena, frutas secas para agregar a los cereales del yogur), los hace sentirse involucrados y esperar el momento con más entusiasmo.

Una colación media mañana (fruta, barrita de cereal, yogur, 1 porción de queso) son opciones saludables. El almuerzo en la escuela debe aportarles una cantidad necesaria de proteínas, vitaminas y minerales para poder emprender el resto de las actividades del día.

Pensar juntos acerca de sus preferencias, conocer las cualidades nutricionales de cada alimento es parte del camino hacia una alimentación saludable.

Si el almuerzo es en la escuela, también deberá pensarse el modo de equilibrar la alimentación diaria, variando los grupos nutricionales que se incluirán en cada comida. Algún alimento proteico (carnes o huevos) verduras crudas o cocidas, una fruta, una gelatina o una barra de cereales acompañados por agua mineral son una buena opción para poder comenzar la tarde con energías recuperadas.

La merienda es un buen momento para ingerir un vaso de leche, yogur o una infusión, acompañado con algunas tostadas o rebanadas de pan, intentando evitar alimentos fritos o de excesiva cantidad de grasas, de modo de favorecer la digestión y poder lograr un efectivo descanso.

Y lo más importante: tomar cada momento de alimentación como un espacio, planificado, para el encuentro y disfrute cotidiano.