Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Alimentación en la etapa escolar (de los 6 a los 11 años)

En esta etapa son muy influenciados por los compañeros y la publicidad. También tienen más autonomía para decidir. Por eso hay que mantener los buenos hábitos en casa y explicar las razones.

Para empezar el día: un desayuno completo

Esto mejora el rendimiento en la escuela.

Un desayuno completo debe incluir lácteos, pan o cereales y fruta. Así tiene energía, proteínas y vitaminas.

Mejor, cuando se hace en familia y cada uno va colaborando en una tarea: hacer el zumo, preparar las tostadas…

Tomar algo saludable a media mañana

El recreo es para jugar, o sea, mejor algo que se coma rápido. Un bocadillo o una fruta. Y agua para beber.

El almuerzo en casa o en el comedor, cuanto más variado mejor

Calculen que el plato tiene tres partes: una para los vegetales, otra para las féculas (arroz, patatas o pasta) o el pan y la tercera, para la carne o el pescado.

Las cantidades aumentan un poco.

El mejor postre es la fruta o medio vaso de zumo natural. Su vitamina C ayuda a que se asimile el hierro.

Es conveniente que los niños participen en las tareas de poner, quitar y servir la mesa.

Es mejor comer con la televisión apagada. Así se puede charlar.

Merienda rica y sana

Un bocadillo crujiente. Un vaso de leche o un yogur. O fruta.

Aunque sea muy poco ¡que sea algo saludable! Sobre todo si hay deportes o actividades extraescolares.

Cenar variado, en familia y ¡sin la tele!

Una sopa caliente en invierno o ensalada en verano.

Huevos o pescado o carne, con un poco de verdura como guarnición.

Fruta y, si apetece, otra ración de leche.

Aprendiendo a comer sano en familia

Los padres deben enseñar a comer sano en todas las edades y en variadas situaciones:

- Con su propio ejemplo: ¡comer sano es un placer!
- Planificando un menú variado semanal.
- Explicando por qué se compra un producto o se guisa de cierta manera.

- Con la despensa llena de alimentos saludables y vacía de “tentaciones”.
- Estimulando a que colaboren en la cocina y en la compra.

Artículo publicado el 10-9-2013, revisado por última vez el 20-10-2013

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alimentacion-en-etapa-escolar-6-11-anos