|  |  |
| --- | --- |
| Importancia de la alimentación en la salud mental de los adolescentes -  Adolescentes  ALIMENTACIÓN SANA  06/FEBRERO/2021 | HABITOS ALIMENTICIOS  **ACT. “PORTADA PARA UN TEXTO”, 5°B**  Anthony Alexander Hernández Jiménez  COMÚTACIÓN 5°B |

**Vida Saludable**

Los buenos hábitos son importantísimos para los niños, pues los definen desde pequeños e influyen en lo que harán a lo largo de toda su vida.

La higiene es fundamental de cara a evitar todo tipo de enfermedades, pues es la primera barrera contra gérmenes como las bacterias o los virus. Aunque no hayan ido al baño antes, sea como fuere, es importante que se laven las manos antes de sentarse a la mesa.

1. **Concentrarse en la comida.** A la hora de comer, los niños no deben estar jugando ni viendo la televisión. Es importante que antes de sentarse a la mesa los niños abandonen estas actividades para centrarse en la comida.
2. **La hidratación, mejor mediante agua y zumos naturales.** Las bebidas gaseosas y los zumos de fruta con azúcar añadida no son buenas opciones a la hora de beber, además de que crean costumbres que luego son muy difíciles de quitar en los pequeños. Un buen hábito alimenticio para los niños es beber agua como fuente de hidratación. Echa un vistazo a nuestro artículo sobre por qué es importante el agua para los niños.
3. **No usar chuches como premios.** Ni antes de comer, ni después de comer. Es preferible que los niños sigan una rutina alimenticia de 5 comidas al día para que no lleguen con demasiada hambre a las comidas y cenas. Te contamos más sobre esto en nuestro artículo sobre meriendas sanas para niños.
4. **Comunicación.** La hora de la comida no es solo para tomar los alimentos, sino también para comunicarse en familia. Es un momento estupendo para charlar sobre qué se ha hecho ese día, compartir experiencias e ideas.
5. **Los niños deben comer alimentos variados, apetitosos y si posible que tengan una presentación sencilla y despierte su interés y ganas de comer.** Cuando se presente un alimento nuevo a los niños, es una buena ocasión para decorar el plato de la comida. Así ellos se mostrarán más interesados en probarlo.
6. **Normas básicas de protocolo.** Cómo sujetar los cubiertos, no hablar con la boca llena, no cruzar los brazos sobre la mesa… Es conveniente enseñar a los niños estas normas básicas de protocolo para saber estar en una mesa desde pequeños.