

Incluir alimentos variados y nutritivos para darles toda la energía y los nutrientes que necesitan en su sano crecimiento y aprendizaje en sus instituciones educativas, recuerda que no es suficiente el desayuno en casa, debemos programar un refrigerio para su jornada escolar que complemente el (programa de alimentación escolar)



Establecer horarios y normas sencillas al momento de alimentarse en familia, facilitara a futuro adquirir el hábito de comer saludablemente

Ayúdalos y ayúdalas a concentrarse en su alimentación, evitando la televisión, uso de celulares o cualquier distracción a la hora de comer.

Evite dulces o golosinas como motivación o premio.

Haga de su alimentación una experiencia divertida, puede jugar con la presentación, textura y colores de los alimentos.

¡Déjalos colaborar! Los niños y niñas pueden ayudar a servir la mesa o a preparar algunos alimentos bajo la supervisión de un adulto.



Promueva el consumo diario de leche y productos lácteos como yogur, kumis, cuajada y queso, gracias su alto contenido de proteínas y calcio, favorece el crecimiento de huesos, dientes sanos y fuertes en niñas y niños



Reduzca el consumo de sal y azúcar en los alimentos de su hijo



Ofrezca 2 a 3 veces a la semana huevo o carnes como (res, cerdo, pollo, cuy o conejo); para prevenir la anemia ofrezca vísceras 1 vez por semana.



Ofrezca 2 veces a la semana, leguminosas como frijol, lenteja, garbanzo y arveja; mismas que aportan proteína que favorece su crecimiento..

