

Brocolino



RECUERDA QUE LA MEJOR FORMA DE QUE LOS NIÑOS ADOPTEN HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES ES A TRAVÉS DEL EJEMPLO DE SUS PADRES Y/O TUTORES.

## Consejos para formar hábitos alimentarios en edad escolar

A continuación, te presentamos 10 sugerencias para que tus hijos e hijas tengan mejores elecciones alimentarias dentro y fuera de casa.

01

CONVIÉRTETE EN SU EJEMPLO A SEGUIR AL LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

02

INVOLÚCRALOS EN LA COMPRA Y PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

03

ESTABLECE HORARIOS PARA CADA COMIDA.

04

DESAYUNEN TODOS LOS DÍAS PARA TENER ENERGÍA Y MANTENER UN PESO SALUDABLE.

05

ACOSTÚMBRALOS A TOMAR AGUA SIMPLE COMO PRIMERA OPCIÓN PARA HIDRATARSE.

06

NO PROHÍBAS NINGÚN ALIMENTO, MEJOR MODERA LA PORCIÓN Y FRECUENCIA DE CONSUMO.

07

ENSÉÑALOS A LEER ETIQUETAS, ASÍ PODRÁN SELECCIONAR ALIMENTOS MÁS SALUDABLES.

08

CUIDA EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES.

09

COMAN EN FAMILIA, PERMITIRÁ IDENTIFICAR ALGÚN PROBLEMA CON SU ALIMENTACIÓN.

10

PROMUEVE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y BUSCA QUE REALIZARLA SEA DIVERTIDA PARA FORMAR EL HÁBITO.



UNIDAD DE SERVICIOS PARA LA  
**EDUCACIÓN BÁSICA**  
EN EL ESTADO DE QUERÉTARO