

ENSÉÑALES CON EL BUEN EJEMPLO

ADECES (Asociación pro Derechos Civiles, Económicos y Sociales) señala la responsabilidad de la familia en los altos porcentajes de obesidad infantil (9% de los niños) y sobrepeso (19%). Por eso, destaca la importancia de:

...SEGUIR UNA DIETA EQUILIBRADA.

Es fundamental comer de todo, moderando, eso sí, el consumo de grasas y de alimentos ricos en azúcar.

...EL DESAYUNO. Hay que concienciar a los niños de que el desayuno es una de las comidas más importantes del día y debe incluir principalmente: lácteos, cereales y una fruta o su zumo.

...EL EJERCICIO FÍSICO. Cuidado con las actividades de ocio infantil sedentarias (televisión, videojuegos...). Salir a jugar a un parque o, simplemente pasear, son actividades que deben integrarse en la rutina de los más pequeños.

...EL EJEMPLO. Los niños aprenden conductas por imitación. Por ello, los padres deben enseñar con el ejemplo y seguir una dieta equilibrada. Si quieres que coma verdura, cómelas tú también.

...SABER COMER. Hay que enseñarles a comer y masticar despacio. El momento de la comida es para disfrutar.

...LOS COLEGIOS. ADECES aconseja que en los centros las máquinas de refrescos no expendan bebidas azucaradas ni bollería industrial.



Los hábitos saludables pueden prevenir la obesidad infantil.

Prepáralos para la vida

Tendemos a dar mayor importancia a la formación académica de los niños que olvidamos otras asignaturas de la vida: crear relaciones sociales, afrontar problemas, gestionar las emociones...

Para llenar ese vacío emocional y relacional, Linda Lantieri presenta su libro *Inteligencia emocional infantil* (Aguilar). Se acompaña de un CD con técnicas de relajación. Precio: 19,50 €.

