



ALIMENTACIÓ

De 3 a 6 anys

En aquest període, els vostres fills incrementen l'activitat física a través del joc i del moviment. Per aquest motiu necessiten una alimentació variada i equilibrada que els aportí l'energia que necessiten per al seu desenvolupament.

Heu de garantir que els vostres fills facin cinc àpats repartits al llarg del dia. L'esmorzar és molt important per començar la jornada. Ha d'incloure làctics, fruites o suc natural i cereals, que aportaran al seu cos els nutrients i l'energia que necessiten. En el cas que dinin al menjador escolar, és interessant que planifiquen el sopar de forma equilibrada amb el dinar de l'escola.

És convenient que feu com a mínim un àpat plegats en família. Procureu que sigui un espai tranquil de comunicació i afectivitat, sense la presència de la televisió, ràdio o altres elements que destorbin aquest ambient.

També és un bon moment per mantenir els hàbits apresos en altres etapes i introduir-ne de nous (no parlar amb la boca plena, començar a utilitzar el ganivet, aixecar-se de taula només quan tothom ha acabat de menjar, no jugar a taula mentre mengen, etc.).

Animeu-los a participar amb vosaltres en activitats relacionades amb l'alimentació com anar a comprar, parar taula o col·laborar en la preparació de plats senzills. Això farà que es familiaritzin amb diferents tipus d'aliments alhora que adquireixen responsabilitats.

Hi ha nens que en aquestes edats no volen menjar. Si és el cas, convé no dramatitzar ni forçar-los en excés, per evitar que visquin l'alimentació com un càstig. De la mateixa manera, no cal premiar-los si s'ho acaben tot perquè el menjar no és un instrument de premi o càstig. Cal parlar-ne amb el pediatra i seguir les seves orientacions.

Cada nen té el seu ritme de menjar, per això és important respectar el temps que necessitin; tot i així es recomana que un àpat no s'allargui més de 45 minuts.