



ALIMENTACIÓ

De 6 anys a 12 anys

En aquesta etapa els vostres fills realitzen un important desgast intel·lectual (més hores d'estudi, més concentració, etc.). D'altra banda és un moment de desenvolupament físic i de participació en activitats físiques o esportives. Per aquest motiu, cal reforçar la seva dieta amb aliments rics en minerals, com el iode i el magnesi, necessaris per desenvolupar el cervell i els ossos. Aquests minerals són presents en el peix, els vegetals de fulla verda, la fruita, els llegums i els cereals integrals, entre d'altres.

Cal garantir que els vostres fills facin cinc àpats repartits al llarg del dia. L'esmorzar és molt important per començar la jornada, perquè garanteix un bon rendiment escolar. És recomanable que facin un esmorzar complet a casa abans d'anar al centre educatiu. Convé que prenguin també alguna cosa a mig matí. En 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 pertorbin aquest ambient.

També és un bon moment per mantenir els hàbits alimentaris apresos en altres etapes i introduir-ne de nous (acabar-se el menjar del plat, esperar que tothom estigui servit per començar a menjar, utilitzar correctament els coberts, no tenir a taula ni el mòbil ni la tauleta, etc.).

Procureu fer activitats relacionades amb el menjar conjuntament amb els vostres fills com anar a comprar, fer menús, mirar les etiquetes dels productes per conèixer els seus ingredients, col·laborar amb vosaltres a l'hora de cuinar, etc. D'aquesta manera afavorireu actituds que els ajudaran a consolidar uns hàbits alimentaris sans alhora que adquireixen responsabilitats.

Al llarg d'aquesta etapa cal explicar-los com ha de ser una dieta equilibrada i els efectes negatius d'alguns aliments i begudes. De la mateixa manera, cal explicar-los la importància d'evitar els mals hàbits en l'alimentació, com picar entre hores, saltar-se un àpat, etc. El foment de bons hàbits és important per prevenir conductes que poden donar lloc a trastorns de la conducta alimentària.