



DISFRUTA DE UN RECREO SALUDABLE

GUÍA PARA DOCENTES
PRESENTACIÓN PARA ORDENADOR

EXCESO DE PESO EN ESCOLARES



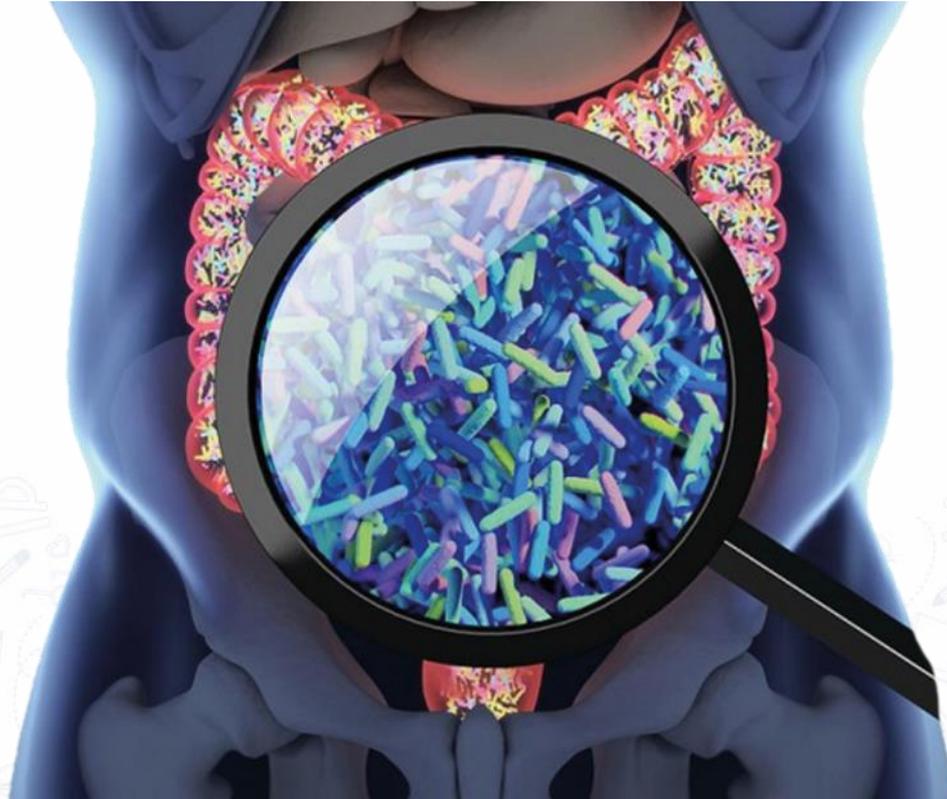
4 de cada **10** escolares entre 6 y 9 años de edad tiene exceso de peso

IMPORTANCIA DE LAS FRUTAS / HORTALIZAS

- Formación de huesos y músculos
- Rendimiento óptimo físico e intelectual
- Equilibrio de la flora bacteriana



RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DE LA MICROBIOTA DEL INTESTINO Y EL SISTEMA INMUNITARIO



OBJETIVO

Normalizar el consumo de productos frescos en los escolares.



Una cosa es comer y otra nutrirse

LA OMS PIDE...

**Limitar el consumo de azúcar libre:
15-25 g (para edades entre 3-12 años)**



AZÚCAR LIBRE

- Añadido a alimentos y bebidas
- Presentes de forma natural: miel, jarabes y zumos de fruta



PRODUCTOS MUY AZUCARADOS...

25 g = 6 terrones de azúcar



5 terrones
de azúcar



8,5 terrones
de azúcar



20 g de azúcar



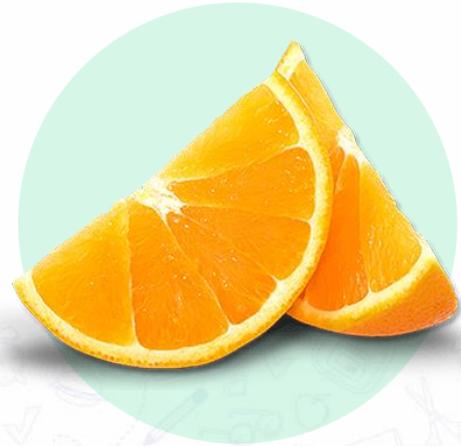
5 terrones
de azúcar





**¿CÓMO PODEMOS
AYUDAR A
NUESTROS HIJOS/AS
A ESTAR MÁS
SANOS...?**

LAS MERIENDAS DEL RECREO NO SON ESTRICTAMENTE NECESARIAS, PERO SI SE HACEN...



NUESTRA PROPUESTA

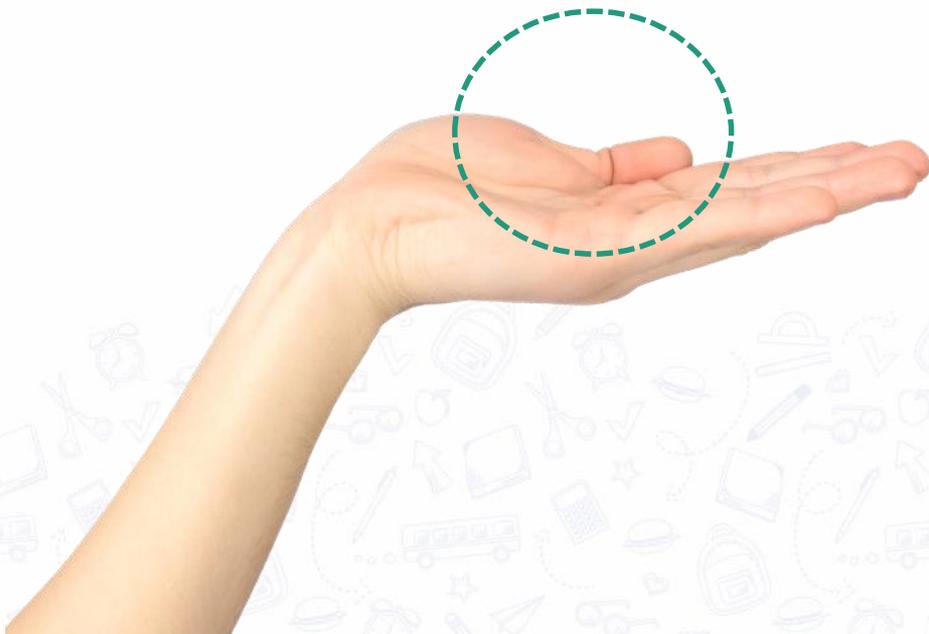
- Toma fruta fresca y madura
- Bebe agua para calmar la sed
- Juega con mucho movimiento
- e incluye un bocadillo de pan integral, si se cree conveniente

La fruta es **la protagonista**



¿QUÉ CANTIDAD ES UNA RACIÓN DE FRUTA?

Una ración de fruta es aproximadamente lo que cabe en la **cuenca de la mano de cada persona.**



DEPENDIENDO DE LA EDAD, LA ACTIVIDAD Y EL APETITO...



DEPENDIENDO DE LA EDAD, LA ACTIVIDAD Y EL APETITO...



DEPENDIENDO DE LA EDAD, LA ACTIVIDAD Y EL APETITO...



DEPENDIENDO DE LA EDAD, LA ACTIVIDAD Y EL APETITO...



DEPENDIENDO DE LA EDAD, LA ACTIVIDAD Y EL APETITO...



DEPENDIENDO DE LA EDAD, LA ACTIVIDAD Y EL APETITO...



OTRAS PROPUESTAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Bocadillo Ración de fruta	Tortitas Ración de fruta	Bocadillo Yogur con fruta picada o rallada	Bocadillo Ración de fruta pelada o picada	Dulce casero Ración de fruta
				

NOTAS

- La ración de fruta es, aproximadamente, lo que cabe en la cuenca de la mano del niño/niña.
- El tamaño del bocadillo dependerá de la actividad o apetito, procura que sea integral.
- Varía la fruta según la temporada, si está madura les gustará más.
- Para que la fruta picada no se oxide, puedes ponerle unas gotas de limón.

| **CÓMO ACTUAR ANTE EL RECHAZO**



ACCIONES CON POCOS RESULTADOS

- La explicación como única estrategia para que coman fruta/hortalizas
- La obligación de comer
- Premiar con otro alimento o chuche



ERROR

ACCIONES CON BUENOS RESULTADOS

- PACIENCIA, es el elemento clave.
- Técnica de “pequeños bocados o bocados diminutos”
- Refuerzo positivo



**NO ESTAS SANO POR LO QUE SABES
SINO POR LO QUE HACES**





CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA
DE LA UNIÓN EUROPEA
Y DE ESPAÑA



JUNTA DE EXTREMADURA

Autoría: Yolanda Tomé Pérez. Enfermera. Experta en nutrición y dietética humana. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Junta de Extremadura

Colaboradoras técnicas: Ana M^a Cordon Arroyo. Documentalista. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Junta de Extremadura.
M^a del Mar Salazar Rabanal. Ingeniera Técnica Agrícola. Consejería de Agricultura, Desarrollo Rural, Población y Territorio. Junta de Extremadura.

Revisión: Sociedad de Pediatría de Atención Primaria de Extremadura (SPAPEX)

Edita: Junta de Extremadura

Depósito Legal: BA-498/2021