

LA ALIMENTACIÓN INFANTIL



Una buena alimentación es fundamental para el desarrollo del niño a muchos niveles: físico, psicológico, intelectual... Un niño bien alimentado no sólo está sano físicamente, sino que también rendirá mejor, tendrá mayores niveles de concentración y realizará un mejor aprendizaje.

Y los alimentos son muy importantes para ellos. Tienen que comer de todos los grupos de alimentos, porque la falta de alguno de ellos puede producir déficits muy graves.



Muchas veces, como padres, nos asaltan dudas acerca de si estamos dando a nuestros hijos una buena alimentación, o hasta dónde podemos permitir ciertos alimentos a los niños, o qué cantidad es mejor que coman de una u otra cosa, etc.

A lo largo de varios artículos que se irán incorporando paulatinamente en la web, iremos resolviendo todas estas dudas, y escribiendo sobre temas que pueden resultar interesantes entorno a la alimentación de nuestros hijos.



Algunos de estos temas serán los siguientes:

- Los alimentos: su clasificación, su reparto a lo largo del día, cómo ir introduciendo nuevos alimentos, qué cantidades hay que tomar de cada uno de ellos...
- Los hábitos de alimentación: importancia de educar a los niños en estos hábitos y cómo hacerlo...
- Problemas con la comida: qué hacer cuando un niño no quiere comer, o cuando no tiene apetito, o cuando el momento de la comida se convierte en un campo de batalla con los padres...
- Pautas para papás: cosas que los padres pueden hacer para ayudar a sus hijos con la alimentación.

- Ideas, juegos, recetas y sugerencias originales de alimentación que podemos utilizar con los niños.
- Errores más frecuentes que se suelen cometer en la alimentación infantil y cómo solucionarlos.
- Principales problemas de alimentación: cómo detectarlos en la infancia y cómo actuar: anorexia, obesidad, etc.



También asesoraremos a los padres que tengáis preguntas más concretas sobre vuestros hijos y la alimentación. Para ello, podéis utilizar el Foro del Gabinete Psicopedagógico, para dejar por escrito vuestras dudas personales, y se os responderán semanalmente.

Un saludo.

Carolina Sospedra.

Psicóloga del grupo ESTECO psicólogos.