

Cómo

*mantener hábitos saludables
En vacaciones:*



Planear refrigerios es la clave

LUKI 



La salida de los niños a vacaciones se convierte en todo un reto

en relación con su alimentación pues para que esta sea saludable requiere de planificación y controlar aspectos típicos de las vacaciones como cambios en las rutinas, horarios, etc.

- 1 Para empezar, es clave mantener horarios estables de comidas.
Un factor común en vacaciones es que los niños suelen levantarse más tarde y también acostarse más tarde; independientemente de esto, es importante que en estos nuevos horarios se mantengan horarios fijos de comida en donde al niño se le ofrezcan opciones saludables cada 3 horas en porciones chicas.



- 2 Para poder ofrecer opciones de alimentos y preparaciones saludables, primero lo primero: tener alimentos sanos en casa en lugar de tener la alacena llena de paquetes y alimentos industrializados ricos en sodio, azúcares, grasas poco saludables, aditivos, conservantes, etc.

¿Qué características debe tener un snack o refrigerio para que sea saludable?

Ver ejemplo a continuación.

- ☉ Debe ser variado: contener de todos los grupos de alimentos, para esto es necesario realizar, en el fin de semana, un cuadro o menú con lo que se ofrecerá cada día de la semana.
- ☉ Cuidar la Cantidad: recuerda que la capacidad gástrica de un niño es muy pequeña, así que ofrece porciones pequeñas, de lo contrario quedará muy lleno y tendrá dificultades para que almuerce bien.
- ☉ Prioriza alimentos naturales.
- ☉ Divertido y creativo: usa moldes de figuras para galletas. Por ejemplo, para hacer las arepas o cortar el pan para los sándwiches, coloca la fruta en pinchos, combina colores vivos en el plato, etc.





Lunes

Trozos de fruta con yogurt griego sin azúcar.
Para darle un toque dulce, adicionar Luki del sabor favorito del niño.

Martes

Pinchos de fruta
(Ejemplo: trozos de mango, fresas, kiwi)

Miércoles

Agua.
Wrap con fresas y queso esparcible.

Jueves

Cuadritos de queso.

Galletas.

Viernes

Fruta
Huevos de codorniz con salsa de queso.

Helado casero con trozos de fruta Luki.

Galletas de soda.

Agua.



Permite que el niño se hidrate con agua, no con jugos ni bebidas azucaradas o leche. La leche debe hacer parte de una de sus comidas.

Mantén alimentos saludables a la vista y a su alcance, por ejemplo, fruta. En este caso a los niños les agrada ver abundancia y variedad, esto los motiva a comer de estos alimentos.

No mantengas en casa alimentos de paquete ricos en azúcar, grasa y sodio. En principio si no están acostumbrados, le parecerá difícil pues los niños los reclamarán, pero para los niños menores de 6 años es muy fácil cambiar pautas alimentarias.

Regula el tiempo que los niños pasan frente al TV. Realiza también un programa de actividades lúdicas que fomenten el movimiento ya sea dentro o fuera de casa.



Encuentra más

LUKI
Tips

ingresando a elmundoluki.com

