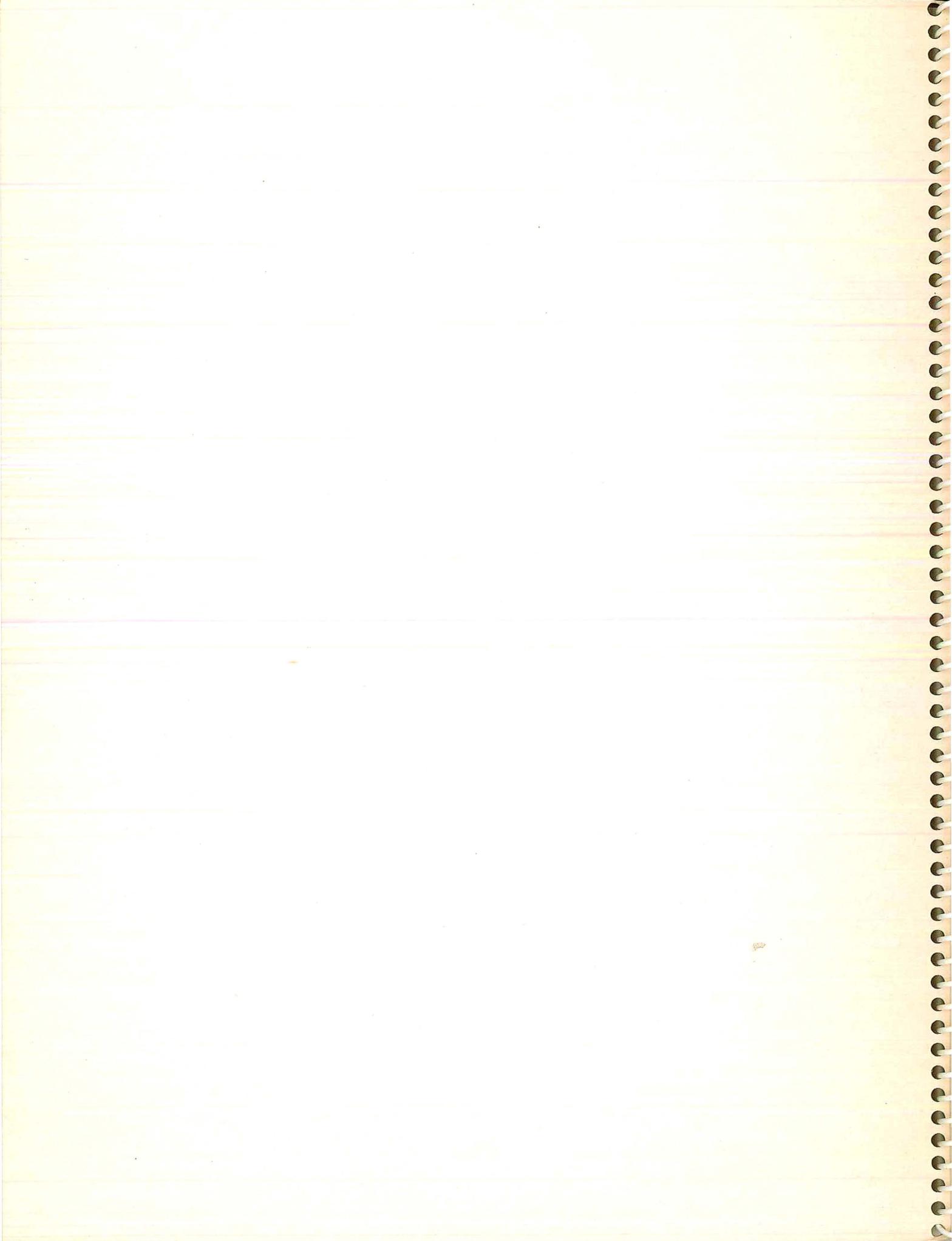


Aprendo a Comer

PROGRAMA
DE EDUCACION
EN
ALIMENTACION
Y NUTRICION



DIRECCION GENERAL DE SANIDAD



A la madre:

El niño, desde el nacimiento a los cinco años, etapa preescolar, forma sus hábitos dietéticos y éstos tienen una gran importancia en su normal desarrollo.

Los primeros hábitos alimentarios se adquieren en el hogar, siendo la madre la persona más adecuada para inculcarlos. El niño aprende por imitación, y es precisamente la actitud de la madre frente a los alimentos la que más va a influir en el comportamiento de su hijo. Por esta razón, el Programa EDALNU de la Dirección General de Sanidad ha considerado interesante proporcionar al niño de esta edad una cartilla que le ayude a familiarizarse con los alimentos más comunes, señalando las funciones que éstos desempeñan en el organismo y los peligros de su falta de consumo o exceso.

Esperamos, con la colaboración directa e insustituible de las madres, mejorar la alimentación de nuestros niños.

Al educador:

Los especialistas de Nutrición han demostrado que la alimentación que el niño recibe en los primeros años de su vida va a condicionar su posterior desarrollo, y que difícilmente conseguirá alcanzar su plenitud psicosomática si la dieta es deficitaria en una serie de sustancias nutritivas, fundamentales en esta etapa.

Por todo ello, nos parece oportuno facilitar al niño un instrumento activo que despierte su interés y le proporcione conocimientos sobre un tema tan concreto como es la alimentación de cada día.

Los alimentos le introducen en el mundo de la forma y el color y a modo de cuento, juego o canción se les puede enseñar lo más elemental de la Nutrición, eliminando una serie de prevenciones, que los niños tienen, hacia algunos alimentos.

El Educador puede convertirse en un excelente colaborador de la madre.

Programa EDALNU-CIBIS
Texto: Consuelo L. Nomdedeu
Dibujos: M. G. Valiño



para crecer sano y fuerte necesitas comer de todos estos alimentos: leche y queso; carnes, huevos, pescados, patatas, legumbres, verduras, frutas, pan, pastas, arroz.





Juan está enfermo; sólo comía lo que le gustaba y este ha sido el resultado.

hay que comer de todo, sólo así nuestra alimentación es completa.





¿no te acuerdas de la canción que te enseñaron ayer?...¿tal vez no quisiste desayunar?
...los niños que comen bien aprenden mejor en clase.





si bebes tres vasos de leche cada día, crecerás muy sano y fuerte.

puedes añadirle cacao si te gusta más; lo importante es que la tomes.





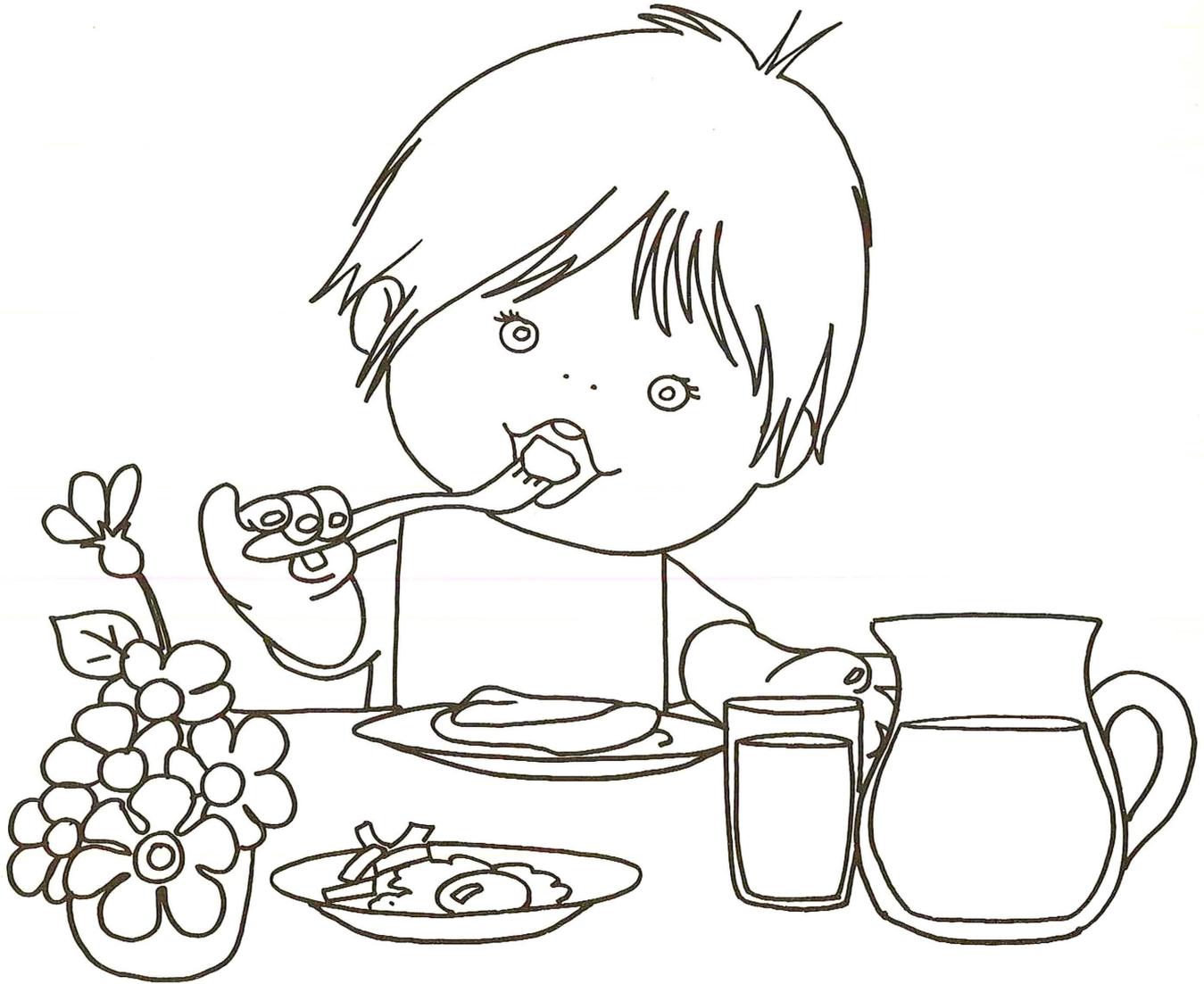
tus amigos los animales son muy listos y saben muy bien que la verdura es necesaria para saltar y jugar.

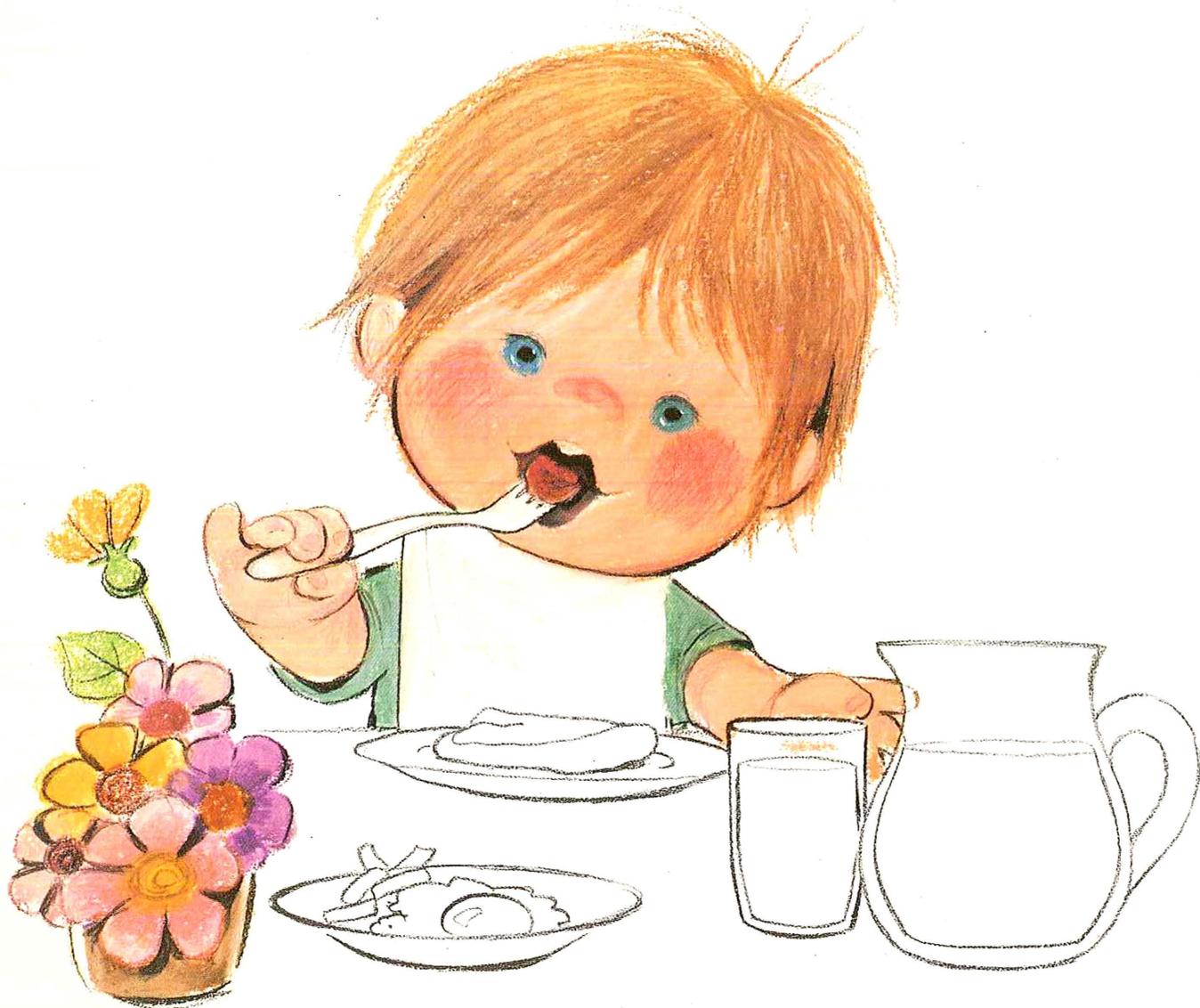
mira qué contentos y fuertes están. ¿quieres estar como ellos?...



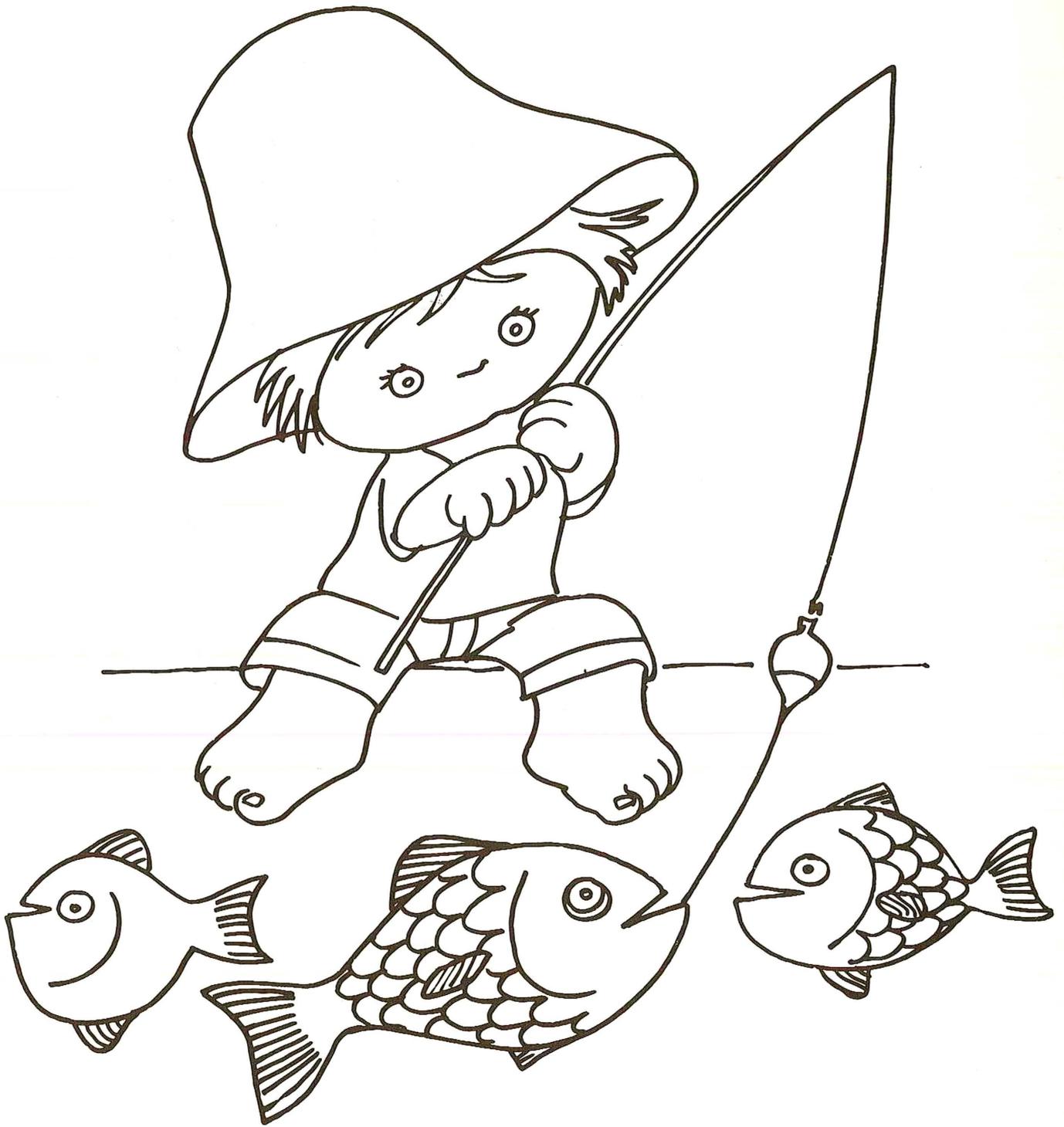


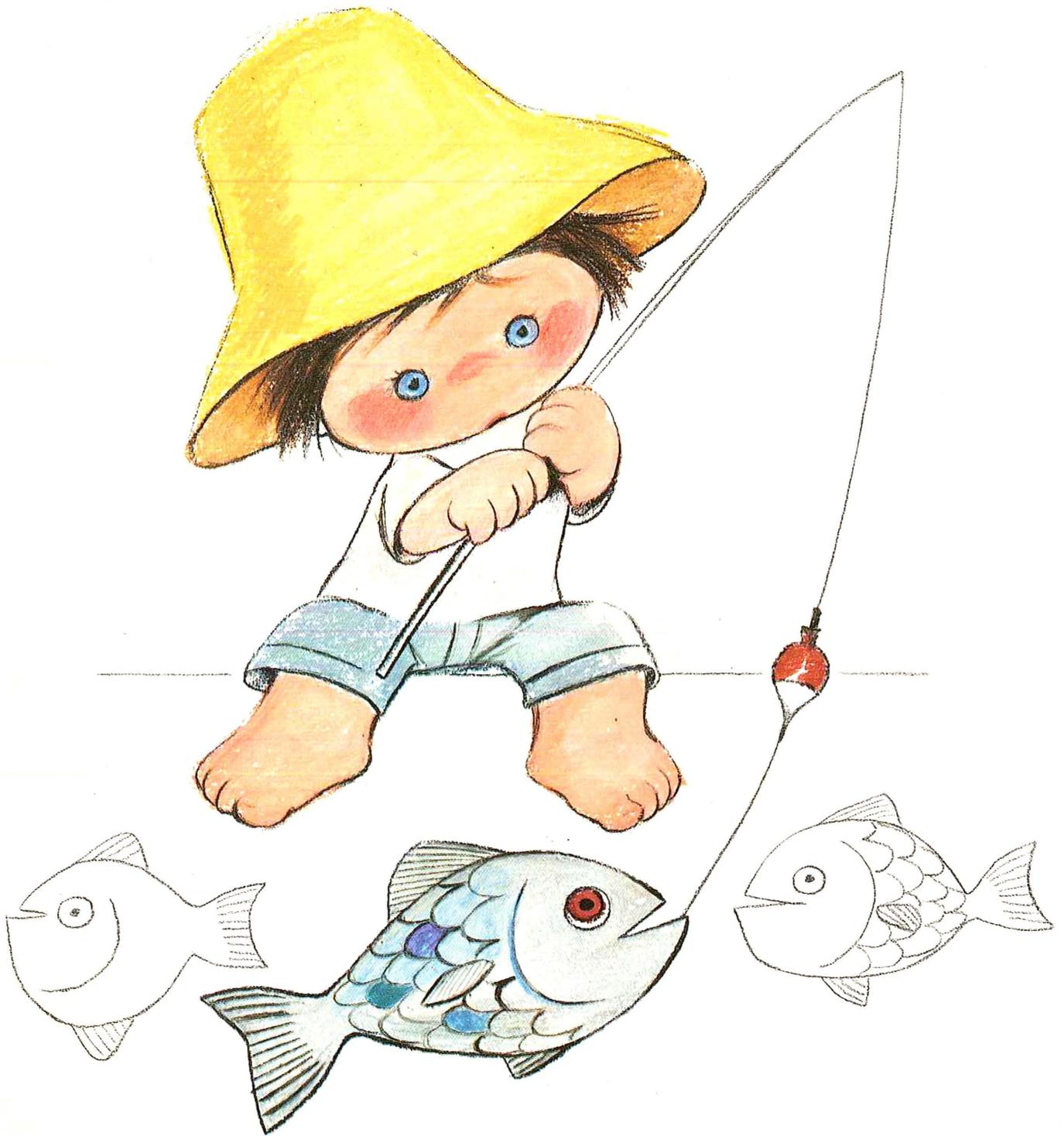
¡Cuidado!... come menos dulces, que caen los dientes y duele la tripita.



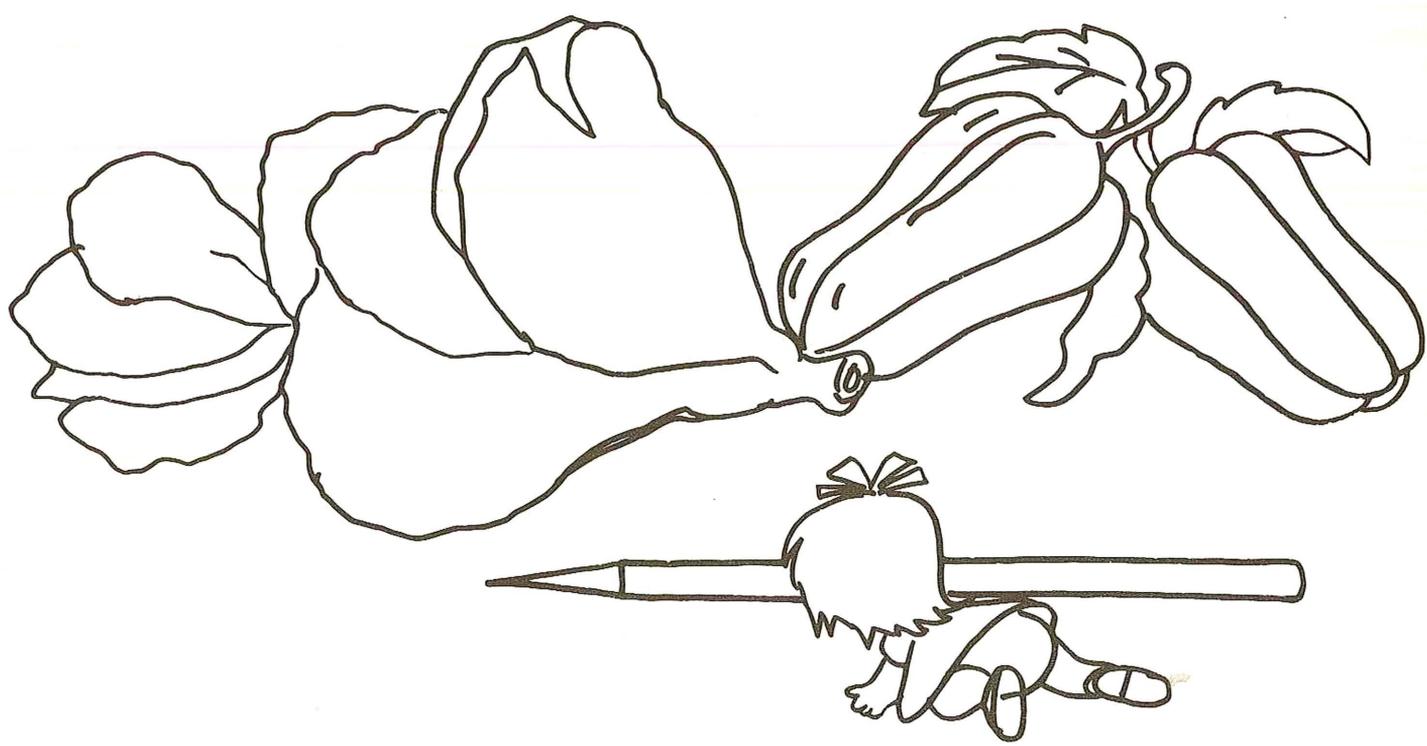


vamos a hacer un ejercicio de colorear.
la leche es blanca y tiene calcio para nues-
tros huesos, la carne es roja y sirve para
formar nuestro cuerpo, y el huevo alimenta
tanto como la carne y el pescado.





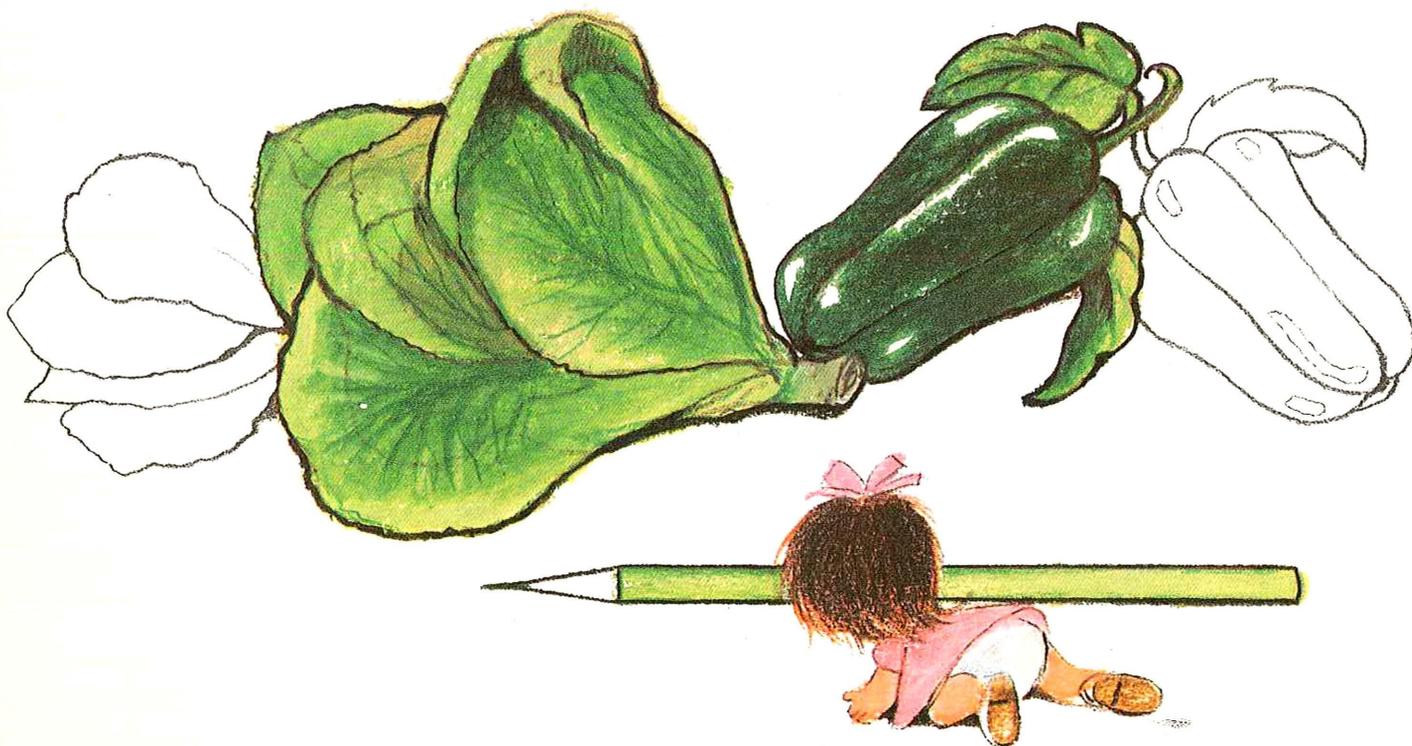
soy el pescado y puedes comerme fresco,
sacarme de una lata o de entre un bloque
de hielo, pero siempre te ayudaré a crecer.
no me olvides y píntame como quieras.





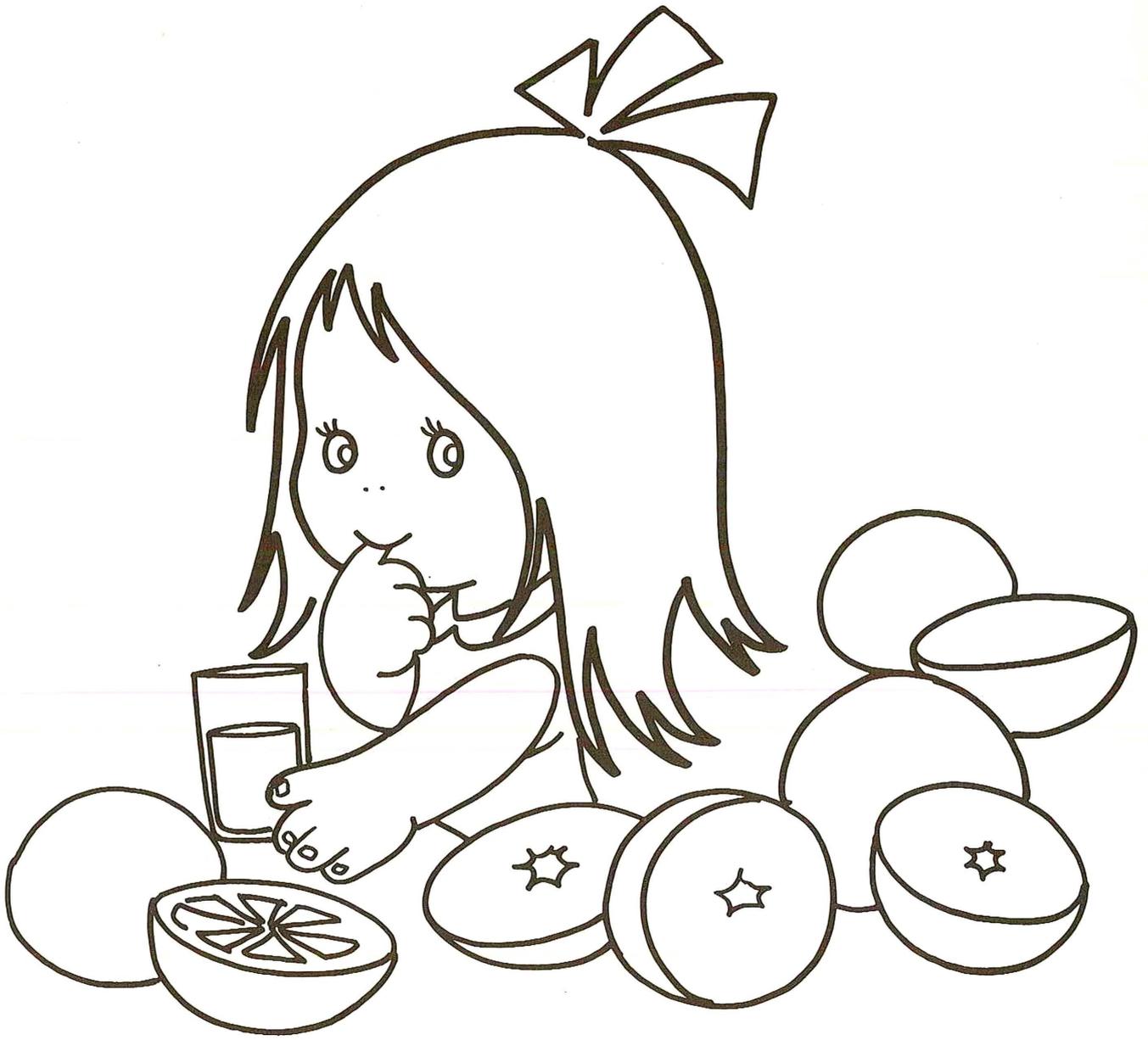
píntanos de nuestro color:

soy la zanahoria y mi color es el naranja, yo soy el tomate y tengo color rojo, más rojo cuanto más maduro.



yo soy el pimiento verde, mi color es muy elegante. yo soy la lechuga, verde por fuera y amarilla por dentro.

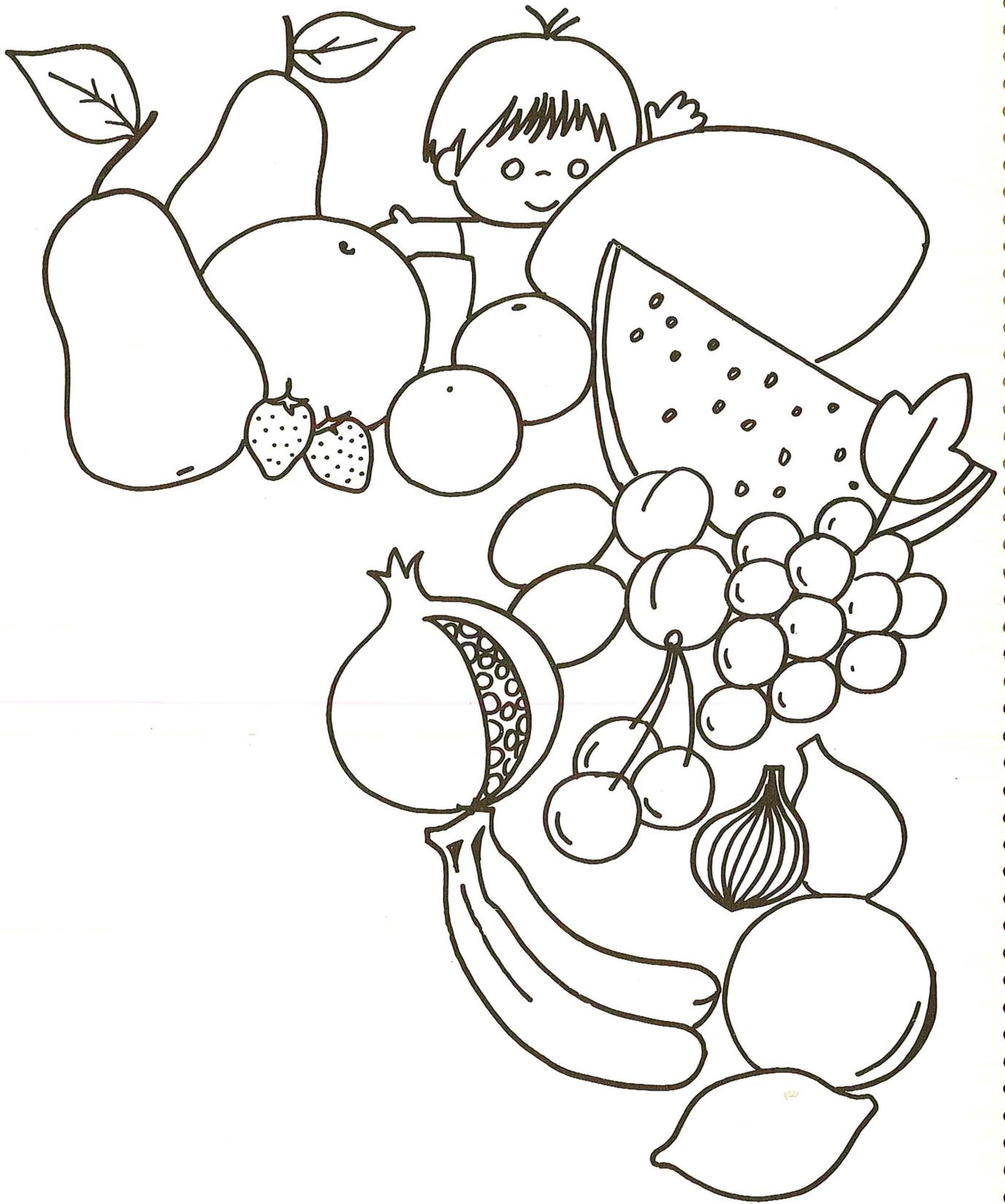
tenemos vitaminas "A" y "C," cuidamos tus ojos, tu piel y de que estés contento.





ya estamos aquí las frutas, qué ricas y dulces somos... y cómo nos gusta estar con nuestros amigos los niños.

yo soy la naranja; toma mi zumo, que mi sabor es mejor que el de pastillas y jarabes.





siempre
estamos dispuestas
a ayudarte a crecer
y estar sano.

te visitamos en
todas las épocas del año.

en primavera:

manzana, pera, fresa,
albaricoque.

en verano:

ciruela, cereza, melón, uva.

en otoño:

plátanos, manzanas, higos, granadas,
uvas.

en invierno:

naranja, limón, pomelo, pera.





yo soy el pan. píntame de amarillo porque
ese es mi color, aunque mi forma varía por-
que me gusta cambiar.

como juegas mucho, me necesitas, pero no
me comas solo.



