



Colegio Europeo
ARISTOS

Escuela de Padres

Educación Primaria

Nº 3



Hábitos Saludables

3. Hábitos Saludables

Hábitos Saludables.

Los hábitos son prácticas cotidianas y modos de hacer las cosas que forman parte de la manera de vivir de las personas. Se dice que un hábito es nocivo cuando perjudica la salud de la persona que lo practica y, asimismo, afecta en forma negativa su vida y la de quienes la rodean.

Los hábitos saludables son los que permiten proteger y desarrollar el organismo de las personas. Son prácticas de orden y disciplina que sirven para realizar las cosas que ayudan a vivir bien. La limpieza, la buena alimentación y el ejercicio son hábitos saludables muy importantes para conservar la salud.

La Alimentación Equilibrada.

Una alimentación saludable es uno de los pilares del buen estado general y del rendimiento escolar. Será la que proporcione los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo y posibilite la necesaria actividad física. En consecuencia, se adaptará a las necesidades de cada persona, a las diferentes etapas del crecimiento y al ejercicio físico realizado. Es primordial que se alimente a los niños de forma equilibrada, variada y suficiente. La siguiente pirámide de la alimentación indica cuáles son los tipos de alimentos recomendados y las raciones diarias de cada uno de ellos.



3. Hábitos Saludables

Algunas recomendaciones:

- Las necesidades nutritivas se cubrirán a lo largo del día y se recomienda repartirlas en 5 comidas: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Comer 5 veces al día hace que las digestiones sean mejores y que en ningún momento falte energía para afrontar las actividades diarias. Además se evita picar fuera de horas y llegar a la siguiente comida con demasiada hambre.
- Todas las comidas son importantes, pero especialmente el desayuno. Después de dormir los niveles de energía por la mañana son bajos, ya que el organismo lleva más de 8 horas sin probar alimento. Se debe procurar que se levanten con el tiempo suficiente y proponerles un desayuno variado, incluso diferente para los distintos días de la semana. Un desayuno completo y equilibrado es el que se compone de un lácteo (leche, yogur, etc.), cereales (tostadas, galletas, cereales de desayuno, etc.) y fruta o zumo.
- Destinar tiempo para no tener que comer con prisa. El hábito de comer con tiempo suficiente debe de aprenderse ya en la infancia y no abandonarlo en la adolescencia. Para ello, los padres deben comprometerse con el ejemplo e intentar en la medida de lo posible que estén acompañados a la hora de comer. Es un buen momento para hablar en familia.
- También es importante tener en cuenta que el mundo que hay en torno a la comida está rodeado de estímulos agradables, por lo que no está bien premiar o castigar a los más pequeños con la comida. Por tanto, no se les debe forzar a comer ni consentir caprichos sistemáticos. Hay que buscar alternativas que permitan sustituir alimentos entre sí dentro del mismo grupo y con valores nutritivos similares y que puedan ser mejor aceptados por ellos.
- No es recomendable tener la televisión encendida mientras se come.
- Una medida muy eficaz para inculcar hábitos de alimentación saludables en los menores es dejarlos colaborar en la compra y convertirlos en colaboradores eficaces en la elaboración de las comidas adjudicándoles tareas acordes con la edad. Y eso sin olvidar preparar comidas atractivas para que a los niños les entren por los ojos y no las rechace sin más por su aspecto.

La alimentación equilibrada y el ejercicio físico saludable favorecen el mantenimiento de una imagen corporal con la que sentirse bien y ayudan a evitar los trastornos de la alimentación más habituales, así como la obesidad. De todas formas, cada persona es diferente, su cuerpo es diferente y tiene un desarrollo particular. Es importante ayudarles a adquirir la capacidad de analizar críticamente los modelos físicos, tanto para chicas como para chicos, que se imponen desde la moda, la televisión, etc., y que se alejan de lo que se considera saludable.

Hábitos de Higiene.

Es importante para el bienestar de los niños que adquieran paulatinamente hábitos de higiene que contribuyan a un crecimiento saludable. Por eso, se debe enseñarles que es necesario cepillarse los dientes después de todas las comidas, lavarse las manos antes de comer, ducharse diariamente, secarse minuciosamente, cambiarse de ropa interior también todos los días y cuidar

3. Hábitos Saludables

su aspecto personal. Para conseguir incorporar esos hábitos saludables a las rutinas diarias hay que ser constantes e insistir sin desfallecer para que el proceso educativo madure y dé sus frutos.

Actividades propias de la higiene personal tales como:

- Bañarse es necesario para la salud de todo el organismo, no sólo para la limpieza de la piel, del rostro o de las manos.
- Lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño o bien de acariciar a una mascota.
- Lavarse los dientes después de cada comida.

El Descanso.

Respetar las horas de descanso les permitirá a los niños estar en disposición de enfrentarse a un largo día de trabajo en el colegio y fuera de él. Es conveniente, en este sentido, que no dispongan de una televisión en su habitación o de un ordenador y que estos estén en las partes comunes de la casa.

Importancia de la Actividad Física.

Entendemos por actividad física saludable aquella que permite moverse, con la que uno se divierte, que aporta bienestar y que no está enfocada a la competición: jugar en el parque, andar en bicicleta, nadar, pasear, jugar en la playa o practicar un deporte en equipo, en un ambiente donde todas las personas puedan hacer su aportación al grupo según sus capacidades, siempre en el respeto a la diversidad.

La práctica de ejercicio físico y una alimentación saludable, son esenciales para prevenir las enfermedades y promover la salud. Los niños deben acostumbrarse a realizar actividades físicas y reducir las horas que pasan sentados frente al televisor o videojuegos.

El deporte es mucho más que la simple actividad física y, si se enseña de una forma apropiada y acorde a los intereses de los niños, puede convertirse en un hábito muy favorable para ellos.

El inicio de la Educación Primaria es un buen momento para empezar a practicar algún deporte ya que más tarde aparecen claramente deficiencias en la realización de diversas destrezas y habilidades que se consideran básicas. Esta práctica se materializa entre los 8 y 10 años donde empieza a destacar aquellos niños que desde edades tempranas han recibido enseñanzas de cómo rentabilizar más su cuerpo en relación con el movimiento.

3. Hábitos Saludables

La iniciación deportiva es un proceso en el que los niños empiezan a aprender la práctica de uno o varios deportes y a dominar y comprender sus reglas. Este proceso de conocimiento progresivo de una o varias prácticas deportivas aumenta el dominio de las habilidades y destrezas personales. Sirve, entre otras cosas, para trabajar conceptos básicos en la formación de la personalidad, como la importancia de la integración en el deporte en equipo y la lucha en común por conseguir objetivos en grupo y para el grupo.

Los Beneficios del Deporte:

Beneficios físicos	Beneficios psíquicos
<ul style="list-style-type: none">• Aumenta la resistencia cardiovascular: previene la aparición de enfermedades cardiovasculares.• Mejora la resistencia y la fuerza muscular: previene las lesiones musculares.• Aumenta la flexibilidad: serán más ágiles, más rápidos y tendrán menor riesgo de torceduras.• Potencia el conocimiento del propio cuerpo.• Ayuda a desarrollar mejor y más rápidamente las capacidades de coordinación.• Aporta el control de un alto nivel de movimientos básicos que permitirán en el futuro realizar de forma óptima el trabajo técnico deportivo.	<ul style="list-style-type: none">• Ayuda a ganar seguridad en sí mismo, ya que el hecho de ir superando retos anteriores, hace que se sientan capaces de afrontar otros de mayor dificultad.• Contribuye a aumentar la autoestima. Sus mejoras hacen que se sientan valorados por los demás.• Favorece la autonomía, ya que se dan cuenta de que son capaces de dominar su cuerpo en el entorno (espacio, colchonetas, obstáculos, saltos, etc.). Ello les hace conscientes de que tienen gran capacidad para actuar de forma independiente.• Les ayuda a sentirse valientes en diferentes situaciones, tanto físicas como sociales, y eso les da seguridad.• Se sienten más independientes, capaces de decidir por ellos mismo cuándo y cómo deben actuar o dejar de hacerlo.

Consejos de los Beneficios del Deporte:

- Apuntarles a realizar actividades deportivas, siempre que ellos estén de acuerdo.
- Facilitar que practiquen juegos colectivos relacionados con la actividad física.
- Evitar el exceso de televisión y videojuegos.
- Educarles para administrar el tiempo libre.
- Evitar la competitividad y facilita el compañerismo y la lealtad hacia los compañeros de equipo.
- Enseñarles desde el principio que lo importante es practicar un deporte, no ser un campeón.

3. Hábitos Saludables



*Un colegio
Tradicional e Innovador*

