

Alimentación saludable en la cuarentena

Consejos de Edulia para una alimentación saludable.



Enfócate en comer frutas y verduras

En este momento puede ser difícil mantener una dieta saludable y balanceada, pero sí te enfocas en comer suficientes frutas y verduras ya habrás hecho un excelente trabajo. Selecciona frutas y verduras de larga duración cuando no sea posible ir al supermercado frecuentemente.

1



Prepara snacks saludables y atractivos

Estrategias simples como cortar frutas y verduras en formas divertidas pueden influir en la elección de alimentos de los niños.

2



Cocina y come en familia

Cocinar en familia puede mejorar la motricidad fina y los sentidos de los niños. Desarrollarán un mejor conocimiento de los ingredientes, esto los alentará a probar nuevos alimentos. Además, comer en familia de forma habitual puede mejorar el bienestar general de los niños, así como sus habilidades lingüísticas y su desempeño académico.

3



Niños y adultos a jugar con la comida

Los niños que juegan e interactúan con su comida no solo aprenden más sobre lo que hay en su plato, sino que también los estimula a probar nuevos alimentos.

4



Aprende sobre los alimentos

En la web encontrarás varias herramientas para que los niños aprendan sobre nutrición de una forma divertida.

5

Para información visita <https://edulia.eu/>



Este proyecto ha recibido financiación del programa de investigación e innovación Horizon 2020 de la Unión Europea según el convenio de subvención Marie Skłodowska-Curie No. 764985.

Imágenes derivadas de [©2019 Mirror AI](https://www.mirrorai.com/)

