

DIA INTERNACIONAL DEL BASTÓN BLANCO

Alimentación



- La mejor manera de empezar el día de nuestros niños es con un desayuno completo y saludable, ya que desayunar todos los días mejora el rendimiento físico e intelectual. Un desayuno completo y saludable incluye lácteos, panificados, legumbres, y frutas.
- Algunas recomendaciones para el almuerzo y la cena: que al menos la mitad del plato del almuerzo y la cena sean verduras o preparaciones a base de verduras, como budines, revueltos, tartas, etc.
- ¿Qué elegir de postre? La mejor opción para todos los días es la fruta. Puede ser fresca entera, en ensalada, en compota, asada, etc.
- Cenar de modo "leve" y en lo posible al menos dos horas antes de irse a dormir. La merienda es similar al desayuno. Es muy importante todos los días repetir las 4 comidas.



Salud

- La salud de los niños incluye el bienestar físico, mental y social. Asegurarse de que duerman y se ejerciten lo suficiente y garantizar su seguridad.
- Es importante que los niños tengan chequeos médicos regulares. Estas visitas son una oportunidad para revisar el desarrollo siendo un buen momento para detectar o prevenir problemas.