

# CONCEPTOS CLAVES PARA REALIZAR CAMBIOS DE VIDA SALUDABLE EN LA INFANCIA

LOS CAMBIOS DEBEN REALIZARSE POR PARTE DE TODA LA FAMILIA YA QUE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE ES UN BENEFICIO PARA TODOS Y NO SOLO PARA EL NIÑO O LA NIÑA

01

NO SE HABLA DE LOS CUERPOS

LOS CUERPOS DE NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS SON PERFECTOS, SOLO TENEMOS QUE APRENDER A CUIDARLOS

EL OBJETIVO ES QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS JUNTO CON LA FAMILIA APRENDAN HÁBITOS SALUDABLES. NO SE PONEN A DIETA

PROHIBIDA PALABRA DIETA GORDO/A

02

03

NO CULPABILIZAR

NO HAY QUE UTILIZAR LA PALABRA CULPA NI CULPABILIZAR A NADIE PARTIMOS DESDE LO POSITIVO

LA HORA DE COMER TIENE QUE SER ALGO BUENO, EN FAMILIA SIN PANTALLAS, SIN ENFADOS NI PRISAS

HORA DE COMER

04

05

LA COMIDA NO ES UNA RECOMPENSA NI UN CASTIGO

NO UTILIZAR LA COMIDA COMO CASTGO NI RECOMPENSA. LA ALIMENTACIÓN ES ALGO NECESARIO PARA TENER SALUD

PACTAR PEQUEÑOS OBJETIVOS A LA HORA DE INTRODUCIR ALIMENTOS Y HACER EJERCICIOS

PACTOS

06

07

COMPRA

HACER PARTÍCIPE A LA NIÑA Y AL NIÑO DE LA COMPRA PARA TENER CONCIENCIA DE LOS ALIMENTOS SALUDABLES. EVITAR COMPRAR ULTRAPROCESADOS.

LA INTRODUCCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA RUTINA SEMANAL ES ALGO TAN IMPORTANTE COMO LA BUENA ALIMENTACIÓN

EJERCICIO FÍSICO

08

