

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Juegos para fomentar la alimentación saludable

Comparte esto

X



Juegos para fomentar la alimentación saludable

La alimentación saludable debe iniciar desde el nacimiento, con horarios definidos y buenas prácticas de lactancia y a los 6 meses de edad, cuando se introducen los primeros alimentos, continuando durante toda la etapa preescolar y afianzándose en la adolescencia.

<https://www.momandme.nestle.com/juegos-para-fomentar-la-alimentacion-sal...> [1]

[2] [3] [4]



Juegos para fomentar la alimentación saludable

La alimentación saludable debe iniciar desde el nacimiento, con horarios definidos y buenas prácticas de lactancia y a los 6 meses de edad, cuando se introducen los primeros alimentos, continuando durante toda la etapa preescolar y afianzándose en la adolescencia.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Adicional a brindar la cantidad y variedad de alimentos necesarios para satisfacer los requerimientos nutricionales de un niño o niña de cierta edad, de manera higiénica y segura, el ambiente en que se realizan las comidas, también juega un papel muy importante dentro de la alimentación saludable; ello tiene implicaciones varias, desde que los niños lleguen a tener actitudes positivas hacia los alimentos, hasta evitar el estrés y la ansiedad en los tiempos de comida.

Dado que todo buen hábito inicia desde la infancia, los juegos bien dirigidos son una excelente herramienta para favorecer un ambiente saludable a la hora de la alimentación, por ejemplo, ensuciarse con las papillas, le permite al bebé tener una experiencia más enriquecedora al experimentar con las texturas y sus manos.

A continuación se brindan algunos ejemplos de juegos según la edad del niño (a), que cumplen con dicho objetivo:

6-10 meses: permitir ensuciarse durante las comidas y fomentar la familiarización con la cuchara, babero y recipientes utilizados en el proceso. Permitir que otros miembros de la familia participen activamente en los tiempos de comida del bebé.

10-12 meses: motivar a la autoalimentación, por ejemplo con “el avioncito” o mostrando cucharas y otros utensilios llamativos.

1-3 años: integrar al niño (a) en el proceso de selección de alimentos, por ejemplo en el supermercado, seleccionando frutas y vegetales de colores y texturas distintos.

3-6 años: colocar postales alusivas al consumo de frutas y vegetales en un calendario, cada día que se consuman. Dar cuerda a la creatividad del niño o niña y preparar recetas “locas” con ingredientes saludables

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/juegos-para-fomentar-la-alimentacion-saludable>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/juegos-para-fomentar-la-alimentacion-saludable>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/juegos-para-fomentar-la-alimentacion-saludable&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/juegos_para_fomentar_la_alimentacion_saludable

[3] <https://twitter.com/share?text=Juegos%20para%20fomentar%20la%20alimentaci%C3%B3n%20saludable&url=https%3A/v>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/juegos-para-fomentar-la>

alimentacion-saludable

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1896>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>