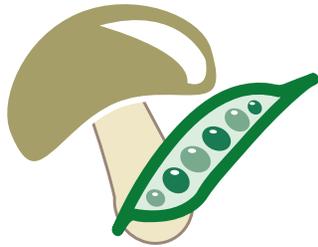


¿Qué está pasando en la escuela?

Se fortalece el vínculo entre la casa y la escuela para lograr ambientes que promuevan una mejor alimentación: maestros y directores cuidan su propia alimentación y brindan a los niños un ejemplo a seguir. El director impulsa acciones, con el apoyo de maestros y familias, para lograr que los alumnos coman más verduras y frutas durante el horario escolar.

La familia puede apoyar escuchando lo que sus hijos quieran decirles acerca de lo que hacen y aprenden en la escuela en el tema alimentario. Es una forma de ganar ideas para mejorar en la casa. Además, pueden colaborar con el director en esta alianza entre la familia y la escuela, si:



- Participan en actividades y reuniones informativas de la escuela sobre alimentación saludable, cambio de hábitos y recomendaciones para comer más verduras y frutas.
- Colaboran en el Consejo Escolar de Participación Social para promover en la escuela el cuidado de la alimentación de los niños.



La acción solidaria de familias, director y maestros ayudará a nuestros hijos a alimentarse mejor.

SALUD

SAGARPA

SEP



Para saber más consulten las páginas: <http://www.insp.mx/alimentos Escolares> y http://www.cincopordia.com.mx/recipe_types

Una diaria en nuestra escuela

Acciones para comer más verduras y frutas



Aprendemos en familia a comer verduras y frutas

Estimadas familias:

Como mamás, papás o encargados de cuidar a niños y niñas conocemos la importancia de una alimentación con muchas verduras y frutas que les ayude a crecer, desarrollarse, jugar y aprender.

Los niños aprenden viendo a las personas que están cerca de ellos. Conviene, pues, preguntarse:

- ¿Soy un ejemplo positivo para mi familia?, ¿cuántas verduras y frutas comí hoy?, ¿son suficientes?, ¿qué dificultades encuentro para hacerlo diariamente?, ¿mi familia y mis amigos las acostumbra?, ¿estaría dispuesto a comer más verdura o más fruta para mejorar la alimentación de mi familia?

Aquí les ofrecemos tres ideas:

- Procuren desayunar en su casa.
- Lleven a la escuela o al trabajo un refrigerio que incluya verduras y frutas.
- Traten de tener siempre en su casa verduras y frutas listas para comerse.

¿Qué podemos hacer cuando no hay tiempo para cocinar?

- Procuren tener siempre verduras y frutas; requieren poco tiempo de preparación y se pueden comer crudas o apenas cocidas.
- Inviten a sus hijos a que las preparen para su refrigerio, pueden hacerlo juntos la noche anterior. Luego ellos podrán hacerlo solos.
- En la escuela existe el **RECETARIO**, con muchas combinaciones para preparar verduras y frutas. Pueden pedirlo para tomar ideas. También está a su disposición el *Manual para madres y padres y toda la familia*, con consejos para preparar desayunos y refrigerios saludables.

¿Qué podemos hacer para comprar verduras y frutas cuando el dinero no alcanza?

- Las verduras y frutas son más baratas que otros productos, y más aún si son de temporada y de su región.
- Planeen lo que van a comer y compren solo eso.
- Escojan las verduras y frutas maduras o verdes, según las vayan a necesitar.

En mi familia nunca hemos comido cinco porciones de verduras y frutas al día. ¿Qué podemos hacer?

- Identifiquen cuántas verduras y frutas consumen en un día normal y propónganse comer un poco más en algún momento del día, hasta que cada quien coma al menos cinco porciones diarias.
- Tengan en cuenta que el gusto por comer verduras y frutas se aprende. Háganlo divertido preparándolas de diferentes formas y presentaciones.
- No premien a los niños si se comen la verdura y no los castiguen si no lo hacen. Lo mejor es ofrecérselas de forma atractiva y en un ambiente tranquilo.
- Las verduras y las frutas nos aportan rápidamente energía para comenzar el día, pues nuestro cuerpo lleva varias horas sin alimento y las aprovecha mejor.
- Agreguen verduras o frutas picadas, ralladas, cocidas o crudas a las recetas o platillos que más nos gustan.



¿Qué más podemos hacer para dar a nuestros hijos el mejor desayuno y refrigerio posible?

- Usar *El Plato del Bien Comer* de acuerdo con las costumbres y productos de su localidad.
- Así debe combinarse un plato, en cada comida, para lograr una buena alimentación.



- Incluir verduras como pepinos, jícama, zanahoria, betabel, jitomate, apio, o frutas de la estación.