

CAMPAÑA DE SALUD

“!!BUEN PROVECHO!!”

Es necesario iniciar una campaña para que adultos de la iglesia puedan enseñar a los niños buenos hábitos alimenticios. Enseñar a los más pequeños cómo alimentarse correctamente es necesario, tratando de involucrar a los adultos mayores de la iglesia como los diferentes ministerios de mujeres, de varones, etc. buscando con esta campaña involucrar a esta parte de la iglesia. Enseñarles a comer más algunos alimentos y a moderar el consumo de otros, es una de las tareas más complejas de los padres a la hora de transmitir buenos hábitos a sus hijos. De tal manera que organizando la campaña “Buen Provecho” sería no solo dirigida a los niños, sino que a través de lo que ellos aprendan, se convertirían en los mejores promotores de hábitos y buscar “educar” a través de los niños a los padres.

"Lo ideal es que los chicos lleven una fruta y un sándwich a la escuela, así evitan las golosinas del quiosco. Por otra parte, los chicos necesitan tres porciones diarias de lácteos, que les aportan calcio y proteínas. Pueden ser un vaso de leche, un yogur, un trozo de queso o un postre", dice la nutricionista Débora Setton.

Existen muchos materiales de “Buenos hábitos en la nutrición de los niños” materiales en donde se dan una serie de recomendaciones, pero que estos materiales o esta información difícilmente es accesible para los padres de estos pequeños. Obligarlos a comer alimentos sanos no es conducente y tampoco es realista tratar de suprimirles por completo los alimentos que no les gustan a los padres. Hay que mostrarle al chico la variedad de alimentos y estimularlos a probarlos. Si lo rechaza hay que volver a intentarlo. Y dejarlo con hambre no es lo adecuado. Conviene tener disponibles alimentos económicos, saludables y alternativos. Es importante evitar discusiones durante las comidas, muchas veces después de orar por los alimentos (si es que la familia lo acostumbra a hacer, la familia se enfrasca en discusiones banales que lejos de fomentar en el niño una sensación de armonía y paz les afecta incluso en el aspecto nutricional. Muchos padres desconocen el daño que les hacen a los hijos en todos los sentidos con esto, desconocen los alcances del daño y las repercusiones en la alimentación o los hábitos en los niños. Si su alimentación es sana, que coma unas papas fritas cada tanto no le harán daño. Pero esto no es lo conveniente del diario, pero que tanto de esto conocen los padres y aún los niños?? Conocer los ingredientes que contienen y los efectos que tienen en el organismo ayudaría a que al conocer esta información en los niños disminuyera el consumo y se hiciera conciencia en ellos al consumirlos. Moderar la “comida chatarra”, no erradicarla totalmente. Cada tanto se puede permitir esas comidas que tientan tanto. Y además un niño bien informado de esto, lo transmiten a los padres y eso influye en la educación para la salud familiar.

Una de las cosas que ayuda a ir creando hábitos alimenticios es servir una porción en el plato sin demasiados anuncios. No hacer imposiciones como “no vas a dejar la mesa hasta que hayas comido toda la verdura” o premios como te doy helado de postre si te comes toda la verdura”. El sistema de premio y castigo se asocia con alimentos feos. Recordarle que hay alimentos que lo ayudarán a crecer sano y fuerte puede ayudar un poco. Presentar un alimento nuevo a la vez junto a otros ya conocidos. Servir hortalizas y frutas frescas y cocidas, legumbres, pescado, cereales integrales. Variar los colores y los modos de preparación y presentación. Servirlas de primer plato, que es cuando los chicos tienen más hambre. Cambiar la estructura de las comidas. Servir los cereales, las hortalizas y las frutas como alimentos principales y las carnes sólo como acompañamiento. Hacer puré con diferentes verduras. Procesarlas y agregarlas a otras preparaciones. Permitir que los chicos participen de la preparación de la comida es un modo de acercarlos a una mejor alimentación y ayuda a la interrelación familiar. Así como compartir con ellos en la mesa la oración por los mismos alimentos agradeciendo al Señor por la muestra de su amor por nosotros al proveer en nuestra mesa los alimentos diarios.

Los hábitos alimentarios de la infancia afectan la vida de la adultez. Teniendo en cuenta que el número de chicos y adultos con problemas de desnutrición, es muy importante enfocar todos los esfuerzos para que los más chiquitos aprendan hábitos saludables de alimentación.

Esta campaña, puede iniciarse en el mes de Agosto que todavía tienen vacaciones y puede abarcar 2 semanas. Es muy importante la participación de los niños de la

misión, y de los adultos de la iglesia. Cada quien aportando un buen hábito alimenticio con un tip diferente para hacer agradable la comida sería excelente. Existe la posibilidad de incluir en esta campaña también la siembra de alimentos como verduras en hortalizas familiares, lo cual animaría mucho a los niños a comerse lo que sembraron. Sobre todo ayudar a la economía familiar en los casos de chicos con escasos recursos. Para este programa es indispensable asesorarse con un Nutriologo o Nutriologa para enseñar a las madres en la preparación de estos alimentos, y la elaboración de un atractivo programa de desarrollo y capacitación en la iglesia para promover esto.