



En un mundo donde la comida es cada vez más procesada y de menor calidad, hace falta algo muy importante en la dieta de los niños: Vitaminas y Minerales. Cada vez existen más niños con deficiencias de estos nutrientes y enseñarles sobre la importancia de los mismos puede ser muy difícil y tedioso.

¿Qué hacer?

GARADATO

A la hora de comer, empieza a enseñarle a tu hijo sobre los grupos alimenticios (frutas, vegetales, proteínas, granos y lácteos), las vitaminas y también los minerales que contienen los alimentos.

Cuéntale a tu hijo que las vitaminas y minerales son como súper poderes que ayudan a que nuestro cuerpo crezca sano y saludable. Puedes explicárselo mencionando que los alimentos mejoran nuestra vista, fortalecen los huesos, nos vuelven inmunes a enfermedades y nos dan mucha energía.

Tu hijo debe apreciar los súper poderes que ofrecen los alimentos para que se sienta motivado y emocionado de comer todo su plato. Al enseñarle la importancia de las vitaminas y minerales, estás ayudando a tu hijo a formar hábitos saludables que utilizará durante toda su vida.