

LA MERIENDA ESCOLAR, ALIADA DE LA BUENA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



Comenzaron las clases..... y las madres a preocuparse por la lonchera de sus hijos.

La situación es que el tema no es tan simple y las consecuencias de la mala alimentación de los niños/as por exceso y baja calidad, ya es un problema de salud pública. Se estimó que en el año 2010 habían 42 millones de niños/as con sobrepeso en todo el mundo y más de 20 millones de niños/as que sufren de desnutrición, según UNICEF.

Debemos tener presente que somos los adultos quienes debemos marcarles las pautas para una alimentación saludable; un niño en edad escolar tiene la capacidad de aprender, pero no la de realizar una adecuada selección de alimentos.



En todo momento los adultos somos su modelo a seguir, por lo que es importante recordar que más allá de lo que decimos, educamos con el ejemplo.

El personal de salud y los aliados tienen la responsabilidad de orientar a padres, tutores o cuidadores para que generen una cultura de merienda saludable, incentivando el consumo de frutas, vegetales, y la ingesta de agua, así como evitar incorporar en la dieta de los niños/as golosinas, jugos y refrescos que contienen alto contenido de azúcar, por lo que recomendamos el consumo de los jugos de frutas y alimentos hechos en casa.

A fin de crear hábitos saludables, es aconsejable ir alternando las meriendas. (bizcochito, galletas, fruta y vegetales), hasta lograr que se acostumbre.

AGENDA

Lunes 19- domingo 25

- **Taller de Capacitación** del Modelo de Abordaje de Movilización Social Comunitaria con socioaliados ONG.
- **Coordinación** con Children International para apoyo de campaña de desparasitación.
- **Revisión y Elaboración** del POA 2014
- **Reunión** en el Viceministerio de Salud Colectiva a fin de analizar situación del Dengue.
- **Gestión y Seguimiento** en Consultoría Jurídica a los documentos de acuerdo de la firma de los socioaliados.
- **Participación** en la Conferencia Nacional Trabajo Decente y Riesgo Químico.
- **Coordinación** con las DPS/DAS y socioaliados en las acciones de Movilización Social Comunitarias para prevenir y controlar el Dengue, Colera, Leptospirosis y otras.

“La clave de las meriendas es que sean alimenticias y nutritivas”