

El desayuno.



Objetivo: Hacer un desayuno rápido y sencillo para el niño, cuidando debidamente su dieta y todos los nutrimentos que debe de consumir a esta edad.

¿Qué es?

Es la comida más estratégica del día, define si se empieza bien o no. El cuerpo viene de un ayuno prolongado que debe romperse con la primera comida.

¿Cómo se logra?

El niño depende de un adulto a la hora de comer, debemos de ayudarlo a dar el paso hacia la autonomía respetando el momento evolutivo. Es importante motivarlos a probar nuevos alimentos.

Recomendaciones

Las calorías deben ser repartidas de la siguiente forma:

Desayuno 25% del aporte calórico del día
Comida 30% del aporte calórico del día
Merienda 15% del aporte calórico del día
Cena 30% del aporte calórico del día

Hay que estar atento para evitar a que el niño no adquiera conductas alimenticias caprichosas y monótonas con preferencia para unos alimentos y aversión a otros. Una dieta equilibrada, variada y completa aporta al niño lo que él necesita.

Necesidades nutricionales diarias de 2-3 años

Calorías..... 1.300-1.400 Kcal/día
Proteínas..... 30-40 grs/día
Hidratos de carbono..... 130-180 grs/día
Grasa..... 45-55 grs/día

Saber más

<http://www.bebesymas.com/alimentacion-para-bebes-y-ninos/ejemplo-de-menu-semanal-para-ninos-de-dos-anos>

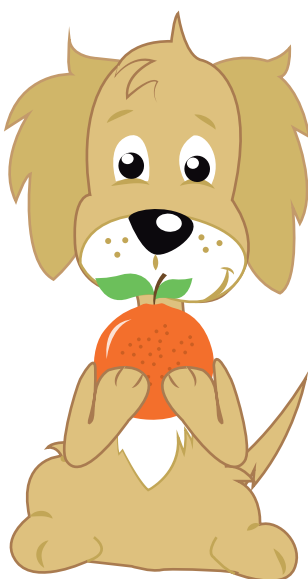
¿Qué desayunar?



Un vaso de leche para comenzar bien el día.



Cinco galletas, las que ellos prefieran.



Finalmente una fruta como kiwi o mandarina.
Es importante motivarlos a probar nuevos alimentos.