

# Hábitos de vida saludable en niños y niñas



Viviana Amaya R  
Nutricionista-Dietista  
Mayo de 2019

Es el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.

## ¿Qué son los hábitos de vida saludables?

Hacen referencia a formar rutinas que favorezcan y estimulen actitudes positivas de los niños y niñas frente al alimento y los aspectos que los llevan a tener una vida sana.



## ¿Cuáles son los hábitos de vida saludables?

### Alimentación

- Consumo de 5 comidas al día
- Inclusión de frutas y verduras
- Cantidades adecuadas de acuerdo al rango de edad.



### Actividad Física

Al menos media hora de deporte al día con las protecciones necesarias, y en lugar seguro, debe ir dirigido a diversión más que a habilidades determinadas

## Sueño

Se debe acostar el niño (a) a la **misma hora** todos los días, leyendo un **libro**.

Los niños deben ir a la cama con sueño pero no dormidos.



## Higiene

- Lavado de manos
- Baño corporal diario
- Cepillado de dientes



**Tener hábitos de vida saludables es indispensable para que niños y niñas tengan un desarrollo integral y una calidad de vida óptima.**



## ¿Cómo se promueven los hábitos de vida saludable?

- Compartir en familia el momento de la alimentación
- Incentivar la realización de una actividad física
- Indicar la forma correcta del lavado de manos, dientes y cuerpo.

