

¿Por qué es importante el menú de la escuela infantil?

Noticias 24hs | 12-09-2023 | 17:27



Menú infantil

Muchos padres creen que es un mero trámite. Pero nada más lejos de la realidad. La escuela infantil cuida cada detalle de su desarrollo para velar por el bienestar de los más pequeños, incluyendo la dieta.

La planificación de los menús es de suma importancia ya que afecta directamente a la nutrición, crecimiento y bienestar de los niños que asisten al centro. Bien diseñado, debe proporcionar una alimentación equilibrada y adecuada a las necesidades de los niños en edad preescolar, asegurando que reciban los nutrientes esenciales para un crecimiento y desarrollo saludables.

¿En qué se basa?

Nutrición adecuada: Los niños pequeños tienen necesidades nutricionales específicas debido a su rápido crecimiento y desarrollo. Un menú planificado cuidadosamente debe incluir una variedad de alimentos que proporcionen proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales esenciales para su desarrollo físico y cognitivo.

Hábitos alimenticios saludables: Es un entorno propicio para promover hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana y acostumar a los pequeños con ciertos alimentos menos atractivos para ellos, pero esenciales en su desarrollo.

Prevención de enfermedades: Una dieta equilibrada puede ayudar a prevenir futuras patologías como la obesidad, la diabetes tipo 2 y deficiencias nutricionales.

Inclusión y alergias: Es importante tener en cuenta las necesidades dietéticas especiales de los niños, como alergias alimentarias o intolerancias, y garantizar que el menú sea inclusivo y seguro para todos los estudiantes. De ahí la comunicación fluida con las familias y médicos para garantizar que cada plato sea seguro.

Variedad y aprendizaje: Un menú bien planificado debe incluir una variedad de alimentos y

preparaciones para que los niños experimenten y aprendan sobre diferentes sabores, texturas y culturas alimenticias.

Establecimiento de horarios regulares: establecer horarios regulares para las comidas ayuda a crear una rutina y promover una alimentación saludable.

«Algo que parece que es un mero trámite se convierte en una de las rutinas que llevarán consigo toda la vida, de ahí la importancia de también preocuparse de que la escuela sea colaborativa con las familias y las eduque en estos conceptos para que el trabajo siga en casa» explican desde Mi Escuela Infantil.

Autor: Redacción