

LA ALIMENTACIÓN también es EDUCACIÓN

Alimentarse adecuadamente es fundamental para llevar una VIDA SALUDABLE.

Es importante SABER ELEGIR LOS ALIMENTOS de una manera responsable y en base a criterios de salud.

La **INFANCIA** es el mejor momento para instaurar unos **hábitos alimenticios adecuados**.



◆ **Realizar una dieta equilibrada.**

Esto es, comer de todo. Recuerda que todos los grupos de alimentos son imprescindibles y necesarios. Ningún grupo puede sustituir a otro.

Rueda de los alimentos. Fuente: SEDCA (Sociedad Española De Dietética y Ciencias de la Alimentación).

◆ **Consumir cada alimento en la proporción adecuada.**

Pirámide de los alimentos. Fuente: SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)



◆ **Promover el consumo de frutas y verduras. A poder ser, locales y de temporada.**

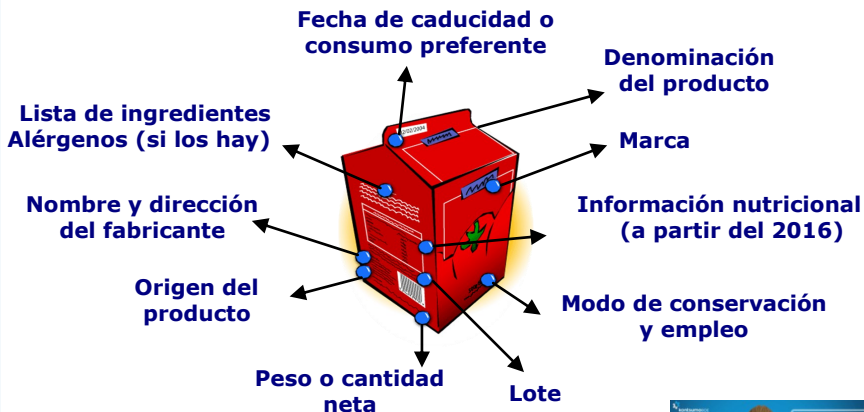


FRUTAS Y VERDURAS
Juegos interactivos y más información
www.kontsumobide.eus

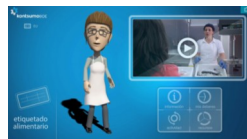


COMPROMISO CON LAS PERSONAS

Enseña a tus hijos e hijas a interpretar **LA INFORMACIÓN DEL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS**. Les aportará criterios de elección responsable al margen de la influencia publicitaria.



ETIQUETADO DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS
Materiales didácticos y más información
www.kontsumobide.eus



RECUERDA...

- ◆ Da ejemplo y genera hábitos para una alimentación saludable y equilibrada, basada en un mayor consumo de frutas y verduras.
- ◆ Implica a tus hijos o hijas en la compra de los alimentos. Aprovecha el momento para leer conjuntamente el etiquetado, para fijaros en la forma de conservación de los alimentos, etc.
- ◆ Enséñales a manipular adecuadamente los alimentos, tanto en casa como en el punto de venta.
- ◆ Analizad en familia la publicidad y sus técnicas de persuasión.

Más información:

www.kontsumobide.eus
Instituto Vasco de Consumo.

www.elika.net
Fundación Vasca para la Seguridad Agroalimentaria.

www.aecosan.msssi.gob.es
Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición.