

Cómo preparar un almuerzo empacado saludable para niños menores de cinco años

How to pack a healthy lunchbox for children under five

Muchos niños menores de cinco años comen cada día gran parte de sus alimentos fuera de la casa. Pueden estar en una pre-escuela, en una guardería infantil de todo el día o en cuidado diurno familiar, lo que significa que son cuidados en una casa de familia por una persona con licencia. Aunque algunos servicios proveen comidas, los padres a menudo deben enviar suficientes alimentos para el día. Las siguientes son algunas buenas ideas para darles alumerzos y bocadillos saludables.

Incluya alimentos nutritivos, divertidos y fáciles de comer

Los niños pequeños necesitan una gran variedad de alimentos sanos que les provean de los diferentes nutrientes que necesitan sus cuerpos en desarrollo. Pueden ser alimentos tradicionales de su propio país o alimentos australianos. Se puede usar cualquier comida sobrante de la cena, si a los niños les agrada. Los niños que son cuidados seis horas al día necesitan suficientes alimentos para comer algo a media mañana y para su almuerzo, en tanto que aquellos que están fuera de casa ocho o más horas necesitan más. Los alimentos se mantendrán frescos y tendrán mejor sabor si son envueltos individualmente. El papel encerado es más fácil de desenvolver para los niños que una envoltura plástica. Trate de incluir:

- Dos o tres porciones de alimentos ricos en calcio tales como leche, queso, yogurt, tofu, leche de soya enriquecida con calcio o un postre a base de leche.
- Una buena fuente de hierro, como por ejemplo carne de vacuno, cordero o ternera, o dos fuentes moderadas de hierro, tales como pescado, cerdo, jamón, pollo, mantequilla de maní, tofu, porotos (frijoles), lentejas o garbanzos, porotos asados o pan de harina integral.
- Dos alimentos de cereales como pan, pan con pasas, panecillos, o "pita bread", arroz, fideos, o cereal para el desayuno (trate de elegir aquellos ricos en fibra).
- Una porción de fruta, fresca o cocida, o un "snack pack" de fruta (se encuentra en la sección de fruta enlatada de los supermercados), o ensalada de fruta.
- Una porción de vegetales tales como tomates cereza, sobras de verduras preparadas o salsa a base de verduras, ensalada, palta (aguacate), pepino, zanahoria rallada, aceitunas descarozadas, apio, pimentón, papas cocidas frías o ensalada de papas.

¿Qué alimentos se deben evitar?

- Cualquier cosa que moje y ponga esponjosos los sandwiches o panecillos.
- Alimentos que se peguen en los dientes de los niños y estimulen la aparición de caries tales como la miel, mermelada o pasta de chocolate para untar, "health food bars", caramelos y barras de fruta , y leche condensada.
- Papas fritas y otros alimentos salados y grasosos, galletas dulces, chocolate y gaseosas. A muchos niños les encantan estos alimentos, pero es mejor dejarlos para ocasiones especiales que usarlos en la alimentación diaria. Tienen bajo valor nutritivo y si los niños se llenan con ellos, es menos probable que coman alimentos sanos.
- Alimentos con los que se pueden atorar como nueces enteras, rosetas de maíz, frutas o verduras duras (córtelas en pedazos chicos o rallelas), caramelos duros, corn chips, y salchichas con piel.

Cómo asegurarse de que los alimentos se conserven frescos y no se malogren.

Los alimentos como la carne, pescado, pollo, huevos, fideos, arroz, postres de leche, yogurt, queso y leche deben mantenerse muy helados para evitar que se desarrollen gérmenes que causan intoxicación alimenticia. Mantenga los alimentos fríos cuando vaya a dejar a los niños al lugar donde los cuidan, utilizando una bebida congelada o un bloque congelado, y una caja para el almuerzo de material aislante. Las cajas de almuerzo (con una etiqueta con el nombre del niño) deben ser refrigeradas en la guardería lo más pronto posible.

Asegúrese de su niño tenga suficiente líquido para beber

Los niños necesitan tomar mucho líquido durante todo el día. Asegúrese de que haya agua disponible en la guardería. Otras bebidas apropiadas son la leche no descremada o la leche de soya enriquecida con calcio. El jugo de fruta es aceptable, pero los niños sólo necesitan una pequeña cantidad (aproximadamente 250 mls al día diluidos con agua). Inste a los niños a comer fruta en vez de tomar jugos, y tomar en cambio agua o leche.

¿Qué hacer si no hay tiempo para el desayuno?

Si no hay tiempo para que tomen desayuno en la casa, lleve algo para que coman en el camino, como un sandwich y una bebida a base de leche, o mande comida adicional para que coman en la guardería. Tal vez pueda proporcionar al centro o cuidadora cereal para el desayuno y leche para su niño todas las semanas.

Si necesita ayuda para hacer llamadas telefónicas en inglés, llame al Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) al 131 450.

Se puede encontrar más información sobre la salud en español en la página web en <http://mhcs.health.nsw.gov.au>