

INFO SALUD 6 AÑOS



CONSEJOS



**ALIMENTACIÓN
EN ETAPA ESCOLAR**



**APRENDER Y
DIVERTIRSE**



**ACTIVIDAD
FÍSICA**



**TELEVISIÓN,
INTERNET Y
TELÉFONO MÓVIL**



**EL ARTE DE
EDUCAR**



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo

SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

1. ALIMENTACIÓN.

El acto de la comida debe ser agradable, en familia y aprovechar para hablar.

Nunca se debe obligar a comer.

Debemos acostumbrarnos a comer todos/as la misma comida. Se puede respetar ciertas preferencias, pero sin caer en caprichos.

Comer sin televisión ni aparatos electrónicos.

La dieta debe ser variada, con frutas y verduras a diario e intentar mantener un aporte de 500ml de leche o equivalentes a diario.

Evitar golosinas y dulces, así como el exceso de sal y grasas.

El AGUA es la mejor opción para acompañar a las comidas.

2. ACTIVIDAD FÍSICA.

En la actualidad hay una alta incidencia de Obesidad y Sobrepeso entre nuestros/as niños/as.

Debemos potenciar que jueguen en el parque a diario, al aire libre, y si es posible practicar algún deporte. Esto hará que se divierta y se relacione e interactúe con otros/as niños/as de su edad.

Es conveniente que realice actividad física intensa al menos una hora al día.

Evite conscientemente el sedentarismo, limite el tiempo que dedica a ver la televisión o cualquier otro entretenimiento sedentario.

3. TV Y TECNOLOGÍAS.

No es aconsejable poner aparato de TV ni consolas en el dormitorio infantil.

A esta edad empiezan la Educación Primaria. Es una época donde nuestros/as niños/as desarrollan su potencial, su carácter y su autonomía. Comienzan a tener su círculo de amigos/as, así como sus propias ideas.

Hay que estar muy atentos/as con estas tecnologías, que son útiles, pero también muy adictivas y potencialmente peligrosas.

A los 6 años de edad NO es recomendable tener teléfono móvil.

Es importante elegir bien los programas de TV, los juegos y las páginas Web a las que acceden.

4. FOTOPROTECCIÓN.

Conviene que les dé el sol al menos 15 minutos al día sin protección (para evitar raquitismo), pero si va a estar al aire libre más tiempo es aconsejable utilizar cremas de protección solar.

5. TABAQUISMO PASIVO.

Los/as niños/as son más sensibles que los/as adultos/as al tabaquismo pasivo. Manténgale fuera de ambientes con humo. Recomendamos abandonar el hábito tabáquico en padres/madres fumadores/as.

6. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES.

Es conveniente implicar a tu hijo/a en la prevención de accidentes. Enséñale normas preventivas, evitar incendios, Educación Vial, etc.

En su coche, utilice los sistemas de retención homologados para su edad (grupo 2 / grupo 3).

7. SALUD BUCODENTAL.

El cepillado dental con pasta fluorada es fundamental para la prevención de caries. Recuerde que nuestro sistema sanitario ofrece el Programa TADA (Programa de Salud Bucodental destinado a nuestros/as menores).

8. PRÓXIMAS VISITAS/VACUNAS

Pedir cita a los 9 años de edad para: Visita de Seguimiento del Programa de Salud Infantil y Adolescente en la consulta de Enfermería de Atención Infanto- Juvenil.



Suscripción a la Ventana Abierta a la Familia