

Papá, yo también quiero ser gourmet: No me pidas el menú infantil

Ana Martínez Rubio. Pediatra
Grupo de trabajo Gastroenterología y
Nutrición de la AEPap



¿Menú “infantil” de restaurantes?

Monótono

Poco educativo



Refrescos y postres dulces

Exceso de azúcares



No frutas

Pocos vegetales

Poco saludable

Exceso de fritos

Enseña a tu hijo a ser un buen gourmet

- Empieza **antes de que cumpla un año**
- Ofrece siempre comida **de tu propio plato**
- Ofrece alimentos **muy variados**, poca cantidad
- Ríe, ríe, **disfruta de sus muecas y gestos**



En el restaurante...

- **Compartir raciones**
- **Pedir platos saludables**
 - Ensaladas y verduras
 - Algún plato clásico
 - Alguna novedad
- **Disfrutar** de los sabores
- Hablar de lo que nos gusta de la comida
- Estar junto a los niños
- Y para beber ¡**AGUA!**

