

La Escuelita del Encinar



Bilingual Nursery School (0 - 6 years)

EARLY CHILDHOOD CAMPUS

NUTRITION ALIMENTACION



WINN METHOD LEARNING PILLS



WINN
LEARNING
COMMUNITY

CARING AND SHARING



La Importancia de una Alimentación Saludable en la Escuela Infantil



En nuestro Método WINN, consideramos la alimentación como un pilar fundamental para el desarrollo saludable de los niños y niñas. La etapa de la primera infancia es crucial, ya que los hábitos alimenticios que se adquieren en estos años pueden influir en su salud física, cognitiva y emocional a lo largo de toda la vida.

En nuestra escuela promovemos una dieta equilibrada que garantice que los niños reciban la energía y los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo, tanto en el snack de la mañana (apple time) como a la hora de las comidas, donde favorecemos el desarrollo de hábitos saludables: la importancia de comer despacio, probar nuevos alimentos y disfrutar de las comidas en un contexto grupal.



La Importancia de una Alimentación Saludable en la Escuela Infantil



Involucramos a los niños en actividades relacionadas con la comida, como preparar snacks sencillos o aprender sobre los alimentos a través del juego. Esto les permite explorar y comprender el valor de una dieta sana, despertando su curiosidad y fomentando su autonomía.

Nuestra escuela infantil tiene como objetivo no solo garantizar una alimentación saludable a los niños, sino también enseñarles a nutrirse de manera consciente y responsable. La alimentación en la infancia no solo impacta el presente, sino que sienta las bases para un futuro saludable como jóvenes y adultos.



The Importance of Healthy Eating in Early Years Education



In the WINN Method, we recognize nutrition as a fundamental pillar of healthy development in children. Early childhood is a critical period when dietary habits formed can have a lasting influence on their physical, cognitive, and emotional well-being.

At our school, we emphasize the importance of a balanced diet to ensure children get the energy and nutrients they need for healthy growth and development. This focus is reflected during morning snack time, affectionately called Apple Time, and at mealtimes, where we encourage the development of positive eating habits. These include eating mindfully, trying new foods, and enjoying meals in a shared, social setting.



The Importance of Healthy Eating in Early Years Education



We actively engage children in food-related activities, such as preparing simple snacks or exploring the world of food through play. These hands-on experiences help them discover the benefits of healthy eating, nurture their curiosity, and promote independence.

Our schools's mission extends beyond providing nutritious meals —we strive to instill in children the values of mindful and responsible eating. After all, cultivating good nutrition habits today is key to building a foundation for healthier, happier adults tomorrow.





WINN
LEARNING
COMMUNITY

CARING AND SHARING

www.laescuelitadelencinar.es

Camino del Cura 8. El Encinar. 28109 Madrid 916252401