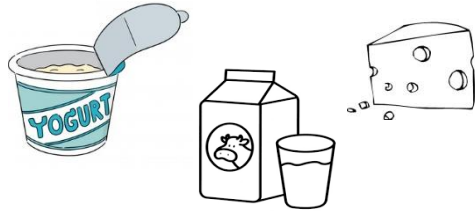


MI MERIENDILLA

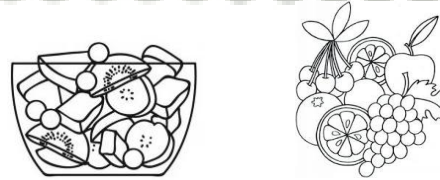


lunes



Leche, yogurt o queso

martes



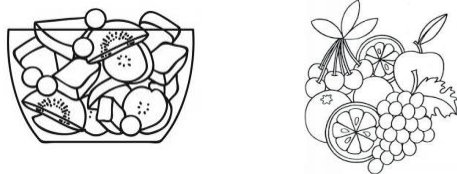
Fruta entera y fresca o
tupper de fruta cortada

miércoles



Bocadillo

jueves



Fruta entera y fresca o
tupper de fruta cortada

viernes

Elige algo saludable

Estimadas familias,

A lo largo de este curso y durante los dos cursos siguientes, nuestro cole llevará a cabo un proyecto para fomentar hábitos de vida saludables.

Dentro de este contexto, uno de nuestros objetivos es fomentar la alimentación saludable en las meriendas escolares. En los últimos años, vamos notando que nuestros alumnos se alimentan de una manera menos saludable. Cada vez son más los alumnos que traen bollería industrial o galletas ricas en grasas y azúcares. Es frecuente incluso, que los chicos traigan chuches para consumir en el recreo.

Consideramos que las meriendas saludables son fáciles y rápidas de preparar. Además, los alumnos deben aprender también qué alimentos son saludables y cuáles deben consumir sólo ocasionalmente. Los gustos y apetencias también se educan, si se acostumbra a comer sano, la alimentación saludable formará parte de su rutina alimenticia.

Todo esto es imposible sin vuestra colaboración, por eso os pedimos que eliminéis de las meriendas los snacks y chuches, los zumos con azúcares añadidos, los batidos industriales, la bollería y las galletas(a menos que sean caseras) o los yogures sofisticados con trocitos para mezclar. En fin, fruta, leche, yogures clásicos y bocadillos de pan de panadería serían ejemplos más saludables que los nombrados, no son complicados de preparar y, además, son más económicos.

Por supuesto, éstas son sólo recomendaciones y las familias no están obligadas a seguirlas. Desde el colegio, seguiremos insistiendo en la necesidad de evitar los azúcares y las grasas y fomentar la actividad física, ya que son objetivos que se incluyen en el currículo.

Reciban un saludo de parte del claustro de profesores.