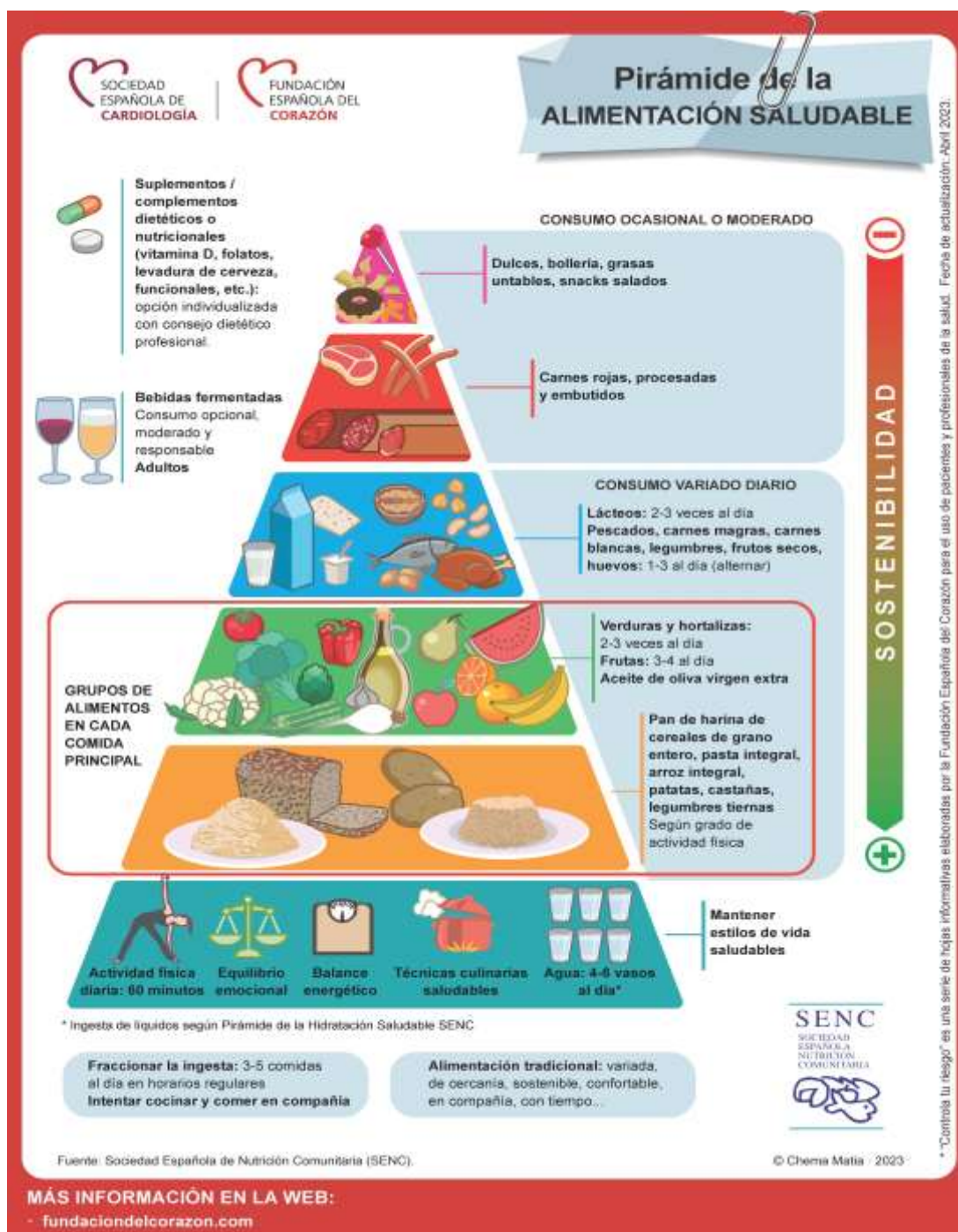


PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE ¡POR UNA VIDA SANA!





Estimadas familias:

Les comunicamos que desde la Escuela queremos contribuir a la Promoción de la Alimentación Saludable de una manera más activa.

Para ello, es nuestra intención incluir un **plan de desayunos saludables**, tal y como ya se lleva a cabo en otras etapas educativas, cuyo objetivo entre otros es **potenciar la adquisición por parte de niños y niñas de una alimentación sana y equilibrada**.

Para llevar a cabo este Desayuno Saludable pedimos a las familias un compromiso decidido que apueste por mejorar la calidad de vida de nuestros hijos e hijas. Aquí os dejamos un ejemplo de desayunos que pueden traer al cole independientemente del día.

Estos alimentos pueden ser combinados en los desayunos.

Tened en cuenta que este pequeño almuerzo es para ayudar a mantener la energía de la mañana. No se trata de hacer un desayuno en el cole que sea excesivamente saciante, ya que si no puede que lleguen sin hambre para la comida de casa:

- **Lácteos:** yogures, queso, leche preparada de casa (los batidos no son opción saludable por la gran cantidad de azúcares libres añadidos)
- **Bocadillo** de pan evitando el sandwich (queso, pavo, jamón cocido, serrano, atún...) y agua. A evitar alimentos como choped, salchichón, chorizo y mortadela ya que tienen gran cantidad de grasas saturadas. También las cremas de cacao cuyo porcentaje de azúcar sobrepasa en muchos casos el 60% de la composición.
- **Pieza/s** de Fruta (puede acompañarse de lácteos). Los zumos no son opciones saludables ya que poseen una gran cantidad de azúcares libres. Tampoco los que nos dicen que llevan leche y están enriquecidos con vitaminas ya que son un reclamo y, sobre todo, no tomarlos con pajita que favorece enormemente la aparición de caries.
- **Frutos secos naturales o tostados** evitando los fritos.

No olvidar el agua como forma de hidratación, o en su defecto la leche.
Insistir en que los zumos y batidos de brick son una mala opción.

Por supuesto, deberíamos intentar que la bollería no sea el principal recurso de los desayunos de nuestros hijos e hijas. Las galletas son consideradas bollería industrial, por lo que hay que reducir el consumo lo máximo posible.

Además, nos puede resultar más económico comprar alimentos saludables que la propia bollería.

Buenas costumbres en el comer.

- **No obligarle a terminar el plato.** Si dice que está lleno, hay que respetarlo. Si no, puede que le sienta mal la comida. Es preferible echar en el plato menos cantidad de comida, para que él/ella tenga la sensación de haber conseguido comerlo todo.
- **Ofrecerle un espacio tranquilo en el que comer.** No es bueno que le instemos a comer muy deprisa. Las comidas deben tener un ritmo pausado, pero no ser eternas.

Menos televisión, ordenadores y video juegos.

- No hay que demonizarlos, aunque es cierto que **este tiempo se lo estamos quitando a otras actividades** más saludables.
- Conviene pactar con ellos un tiempo máximo y buscar otro tipo de actividades para disfrutar del tiempo libre. **Todo en su justa medida.**

Más actividad física

El juego y el deporte son aliados imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. ***Una hora de actividad física moderada al día mejora su rendimiento escolar incluso su estado de ánimo.*** Pero no olvides:

- **Nunca debe convertirse en una obligación.** Es más importante que les divierta a que adquieran habilidades. Si les gusta, será más fácil que lo hagan.
- Además de correr en el patio, pasear, subir las escaleras, sacar al perro o ir andando o en bici al colegio, **es bueno hacer deporte más divertido, con compañeros y amigos, cinco veces a la semana.**
- **Más activos en lo cotidiano.** Podemos buscar cualquier excusa para salir a la calle (pasear juntos al perro, sacar la basura, ir andando al colegio...). Un simple paseo mejora el estado cardiovascular tanto en los niños como en los adultos.

Cómo crear nuevos hábitos.

- **Pongamos metas realistas.** ¿Cómo vamos a organizar ahora las comidas? ¿Qué días haremos actividades al aire libre? Nuestras buenas intenciones pueden venirse abajo ante una organización demasiado exigente.
- **Hagámoslo todos juntos.** Un niño aprende lo que ve, no lo que escucha. Pasear será divertido si vamos todos. De la misma forma, si compartimos la comida, aprenderá qué alimentos le sientan bien; y si comemos de forma sana, nuestro hijo sabrá que no le estamos castigando.
- **Potenciemos la parte positiva.** Frases como "No comas galletas", "no picotees" o "te vas a poner muy gordo" producen frustración y ansiedad en los niños. En cambio, otras como "¡vámonos de paseo!", "estas manzanas están deliciosas", o "te veo muy guapo hoy" reforzarán los hábitos que queremos crear.