

Estimados Padres:

Dentro de las actividades programadas en el ámbito de la salud del Plan de acción tutorial de este curso para el alumnado de 1º ya realizamos una actividad en Colaboración con el Centro de Salud de la zona. En ella el personal médico controló los índices de masa corporal, altura y peso del alumnado e impartió una pequeña charla sobre la importancia de la alimentación en la calidad de vida y la salud.

Ahora queremos realizar la actividad que titulamos Desayuno sano. No todo el mundo es consciente de la importancia que tiene el desayuno en la correcta alimentación, tanto es así que debería considerarse la comida principal del día, ya que de él depende mucho el rendimiento que vamos a tener por la mañana y el hambre con el que llegamos a la comida principal.

Para que la actividad no sea una charla más, hemos pensado que lo mejor es ejemplificar desayunando, y gracias al apoyo del AMPA del centro **el próximo día 17 comenzaremos la jornada desayunando lo que se considera como mínimo apropiado.** Por ello rogamos que ese día el alumnado venga sin desayunar.

El desayuno constará de: leche caliente (con o sin cacao en polvo), zumo de fruta, cereales o galletas y una pieza de fruta. Mientras se desayuna se pasará una pequeña presentación sobre salud alimenticia

Si su hijo o hija tuviera algún tipo de intolerancia alimentaria les ruego nos lo comunique con antelación para tenerla prevista

Departamento de Orientación

