

Proyecto: Estilo de vida saludable

Actividad física al aire libre para crecer en familia

¿Por qué es importante moverse al aire libre?

Vivimos rodeados de pantallas, coches y rutinas que nos hacen pasar muchas horas sentados. Moverse al aire libre con los hijos e hijas ayuda a romper con el sedentarismo y a disfrutar de momentos de calidad en familia.

Beneficios físicos

Favorece el crecimiento saludable. Mejora la fuerza, la coordinación y la resistencia. Previene el sobrepeso y la obesidad. Refuerza el sistema inmunitario y mejora el descanso. En adultos, ayuda a reducir el estrés y a mantener un corazón sano.

Beneficios afectivos y sociales

Fortalece los lazos familiares. Promueve la comunicación y la confianza entre padres, madres e hijos/as.

Fomenta valores como el respeto, la cooperación y el esfuerzo. Crea recuerdos felices que fortalecen la autoestima infantil.

Ideas para disfrutar al aire libre

Paseos en parques o senderos naturales.

Juegos en familia: frisbee, pelota, carreras o gymkhanas.

Excursiones en bicicleta o caminatas por rutas locales.

Días de picnic o actividades en playas, montes y zonas verdes.

Recetas saludables para disfrutar en familia

¿Por qué es importante cocinar en familia?

Cocinar en familia es mucho más que preparar alimentos: es compartir momentos, aprender valores y construir hábitos saludables que duran toda la vida. Cuidar nuestra alimentación es una de las formas más sencillas y poderosas de mejorar la salud y el bienestar.

Beneficios familiares

Cocinar en familia enseña a los niños/as a valorar los alimentos, fortalece los lazos afectivos. Además, se aprende a cooperar, a tener paciencia y a disfrutar del proceso. Fomenta el gusto por los alimentos saludables y mejora los hábitos nutricionales desde la infancia.

Beneficios Dieta equilibrada

Seguir una dieta equilibrada significa incluir alimentos de todos los grupos en las proporciones adecuadas: frutas y verduras, cereales integrales, proteínas y grasas saludables. Apostar por alimentos naturales y variados, ayuda a prevenir enfermedades, fortalecer el sistema inmunitario y mantener la energía diaria.

Plato de Harvard

El Plato de Harvard, propone enseñar a los niños y niñas a construir comidas en proporciones equilibradas.



NUTRIPLATO es un plato de tamaño real que muestra las proporciones adecuadas de los grupos de alimentos que los niños de entre más de 3 años y hasta los 12 deben tomar en la comida y la cena. Es el método ideal para conseguir que sigan una dieta saludable y equilibrada.

Conseguir Nutriplato

Proyecto: Estilo de vida saludable

Ideas para disfrutar al aire libre

Pinada de Guardamar y Parque Reina Sofía

Podemos realizar una ruta andando desde su inicio en el paseo Francisco Mira hasta el puerto deportivo (2'5Km) y volver hasta la zona de inicio. (total 5km)

Después podemos visitar el Parque Reina Sofía, para ver y disfrutar de las diferentes especies de aves acuáticas, así como galápagos y, en las copas de los árboles, ardillas.

Hoyo Serrano y Caldera del Gigante

Podemos realizar una ruta andando desde su inicio en el Hotel Algorfa hasta la poza (2'5Km) y volver hasta la zona de inicio. (total 5km)

La ruta es realmente corta y muy fácil, casi sin desnivel y totalmente apta para hacer con niños y en familia. Además, podemos completar el día visitando el parque municipal Juan Carlos I.

Lagunas de Torrevieja y La Mata.

Podemos realizar una ruta andando desde su inicio en Centro de Interpretación Parque Natural La Mata hasta el observatorio de aves (2Km) y volver hasta la zona de inicio. (total 4km) Además, podemos completar el día almorcando, comiendo o merendando en su pinada y visitando la playa.

Parque El Recorral de Rojales

Existe una ruta temática llamada "Los árboles hablan", con carteles-interactivos que permiten aprender durante el paseo. Es una ruta bastante fácil (se dice que puede hacerse en 40 minutos aproximadamente) y apta para familias con niños o incluso carritos en buena parte. Además, podemos completar el día almorcando, comiendo o merendando en su pinada y disfrutar de sus lagunas con fauna acuática: patos, peces, vegetación acuática.

Cabecico Redondo de Benejúzar

Podemos realizar una ruta andando desde el Santuario de Benejúzar hasta el alto del monte de Benejúzar pasando por el campo de tiro (2'5Km) y volver hasta la zona de inicio. (total 5km) La ruta es realmente corta y fácil, aunque hay desnivel, es totalmente apta para hacer con niños y en familia.

Ideas para cocinar en familia

Canelones de calabaza y ricotta (sin pasta)



Arbolitos de brócoli al horno con limón y almendras.



Chips de boniato al horno.



Pollo a la naranja con verduras salteadas



Manzanas asadas con canela y frutos secos



Revuelto de setas con ajo y perejil



Tortitas de patata y coliflor con especias suaves



Proyecto: Estilo de vida saludable

Cómo compartirlo con los compañeros/as

Strava

Descargar app en el móvil.

Registrarse con Google.

Crea tu perfil. (Completar datos)

Lupa  > Clubes > Nombre del club
> CEIP SAN BARTOLOMÉ > Unirse

Si queréis hacer una actividad y que se vea reflejada en el club.

- Vincular la app con el reloj deportivo o smartwatch. Desde el reloj realizar actividad de correr, andar o bicicleta.

- Realizar la actividad con el móvil.

Registrar > Comenzar  > Detener 

La actividad se guardará automáticamente



Correo electrónico

Podemos realizar una ruta o actividad, inmortalizarla el momento con una foto y enviársela al tutor/a de nuestro hijo/a. En la asignatura de Tutoría comentaremos la actividad entre todos los compañeros/as.



Impresión de imágenes

Podemos realizar una ruta o actividad, inmortalizarla con una foto e imprimirla. En la asignatura de Tutoría comentaremos la foto y la actividad entre todos los compañeros/as.

Cómo compartirlo con los compañeros/as

Impresión de imágenes

Podemos realizar una receta, fotografiarla e imprimirla. En la asignatura de Tutoría comentaremos la foto y la receta entre todos los compañeros/as.

Finalmente, crearemos un mural con comidas saludables entre todos los alumnos/as del centro.



Traer una receta

Podemos realizar una receta en casa y explicar al resto de los compañeros/as su preparación y realización. Finalmente, crearemos un recetario de comidas saludables para leer en clase.

