

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

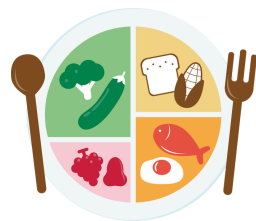
Cocinar en familia enseña a los niños/as a valorar los alimentos, fortalece los lazos afectivos. Además, se aprende a cooperar, a tener paciencia y a disfrutar del proceso. Fomenta el gusto por los alimentos saludables y mejora los hábitos nutricionales desde la infancia.

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 almorzando, comiendo o merendando en su pinada y visitando la playa.

Parque El Recorral de Rojasles

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 almorzando, comiendo o merendando en su pinada y disfrutar de sus lagunas con fauna acuática: patos, peces, vegetación acuática.

Cabecico Redondo de Benejuzar

Podemos realizar una ruta andando desde el Santuario de Benejuzar hasta el alto del monte de Benejuzar 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, immortalizarla el momento con una foto y enviársela al tutor/a de vuestro hijo/a. En la asignatura de Tutoría comentaremos la actividad entre todos los compañeros/as.



Impresión de imágenes

Podemos realizar una ruta o actividad, immortalizarla 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.

