

## Recomendaciones

La propuesta indica el tipo de alimento y ración orientativa, y debe adaptarse a cada niño/a.

-Es conveniente planificar el almuerzo e intentar evitar bollería industrial y otros alimentos procesados.

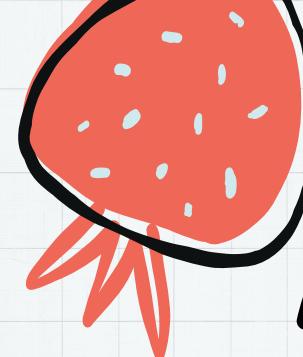
-Las frutas es recomendable que se consuman con piel excepto alergias o frutas con piel dura.

-Que los/as niños y niñas colaboren, en la medida de sus posibilidades, en la compra o preparación de su almuerzo, puede ayudar a la adquisición de hábitos saludables.

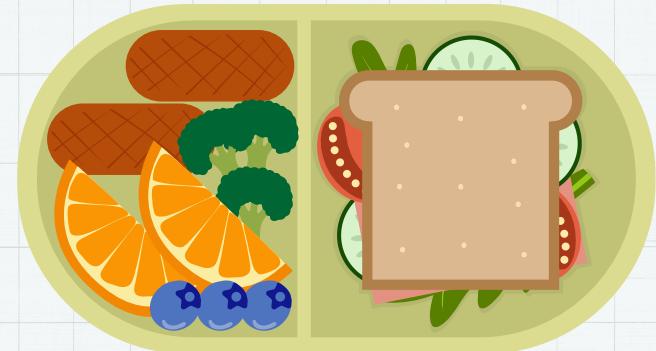
-Es conveniente que se acuesten pronto a dormir para poder levantarse con tiempo suficiente, desayunar bien y preparar correctamente su almuerzo.

-Es importante que beban el agua suficiente (1litro o 1,5 litros.) y que realicen actividad física a diario.

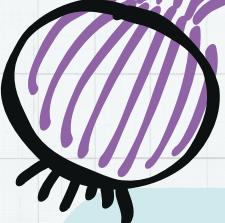
Si lo desean, pueden consultar en la web del centro el menú mensual (comida y cena) que proporciona la empresa de comedor escolar.



# ALMUERZO SALUDABLE



CEIP LEÓN FELIPE



# Estimadas familias

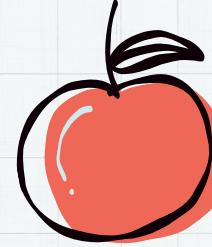
Nos complace informarles que, en nuestro compromiso por la salud y el bienestar de nuestros alumnos, continuaremos trabajando en el Proyecto de Almuerzo Saludable, el cual hemos estado desarrollando en nuestro centro durante los últimos años. Este proyecto se ha unido al Proyecto de Deporte, Actividad Física y Salud (PEAFS), con el objetivo de fomentar hábitos saludables en nuestra comunidad educativa.

A través de diversas actividades motivadoras, trabajaremos para sensibilizar a nuestros alumnos sobre la importancia de una correcta alimentación. Creemos firmemente que un desayuno y almuerzo adecuados no solo contribuyen a una mejor salud, sino que también mejoran la capacidad de aprender, la concentración, la memoria, la buena conducta y el rendimiento físico en las actividades diarias.



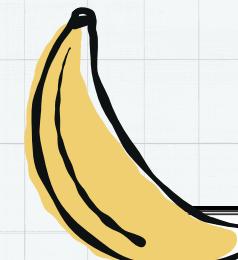
Para ello, les proponemos un modelo general de desayuno y almuerzo saludable que pueden seguir en casa. Es fundamental su colaboración para que nuestros alumnos adquieran hábitos alimenticios positivos.

Agradecemos su apoyo y compromiso en esta importante iniciativa. Juntos podemos lograr que nuestros alumnos desarrollen hábitos saludables que les acompañen a lo largo de su vida.



## DESAYUNO

Un vaso de leche		2 rebanadas de pan tostado con aceite de oliva		Una ración de frut (preferible)
◦ Un yogur	+	◦ 4-6 galletas tipo María	+	◦ Un zumo natural
◦ Un yogur líquido * (pueden ser desnatados)		◦ 40 g de cereales (si es posible integrales y un bol pequeño)		



## ALMUERZO

Pan blanco o integral con:		Un poco de fruta:
jamón cocido, pavo, lomo, jamón, queso, atún con tomate, queso fresco con tomate	+	Unos granos de uva, un plátano pequeño, unos trozos de manzana o pera, unas fresas...

El alumnado de INFANTIL podrá tomar la ración de fruta a modo de tentempié en el segundo recreo.

*Ejemplo: Desayuno: un vaso de leche con cereales y dos trozos de manzana*

*Almuerzo: bocadillo de jamón cocido y un plátano.*

