



AL CEIP MAGRANER apostem per Vida saludable i sostenible.

ESMORZAR SALUDABLE I SOSTENIBLE

Com a centre **UNESCO** i **CEPAFES** que som, tenim com objectiu potenciar uns hàbits saludables i sostenibles.

Per això, tant el professorat del centre com l'AMPA del CEIP Magraner, vos fem la proposta de participar tant l'alumnat com les famílies en este projecte donant-vos alguns exemples per dur endavant aquesta tasca entre tots i totes.

Aconsellem que l'alumnat porte **esmorzar saludable** amb un **embolcall reutilitzable**. Cada dia s'enregistrarà el seguiment a mode de motivació que finalitzarà amb un xicotet premi per aquell alumnat que porte un seguiment positiu.

Exemples d'esmorzar saludable:

Torrades i entrepans saludables



Dur, truita, regirat



Màx. 2
llaunes/setmana



Patés vegetals

1. EL MILLOR PA: ELABORAT AMB FARINA 100% INTEGRAL.

2. ELABORAT AMB ALENYS UN 75% DE FARINA INTEGRAL.

3. EL MENYS SALUDABLE: ENVASAT AMB SUCRES AFEGITS I/O OLIS REFINATS.



Verdures planxa/forn





AL CEIP MAGRANER apostem per Vida saludable i sostenible.

Més exemples d'esmorzar saludable:

Entrepans farcits:

**CLICA A L'ENLLAÇ PER VEURE MÉS
EXEMPLES**

<http://nataliamoragues.com/40-rellenos-de-bocadillos-saludables-alternativos-al-fiambre/>

AL CEIP MAGRANER apostem per Vida saludable i sostenible.

Exemples d'esmorzar saludable:

Fruita + fruits secs



Exemples d'esmorzar saludable:

Fruïta + làctis



Naturals sense sucres afegits.

AL CEIP MAGRANER apostem per Vida saludable i sostenible.

S'ha d'evitar

Bollería industrial



AL CEIP MAGRANER apostem per Vida saludable i sostenible.

Exemples embolcall saludable: (evitar l'alumini i plàstics d'un sol ús).



Entenem que estem fent un procés de transició cap a una alimentació saludable i, per això, aquest curs no serem tan exigents amb algunes variants no tan saludables com per exemple: el pa refinat (blanc), i el farcit de l'entrepà, com el companatge no saludable (mortadel·la, xoriç...).

Recordeu que en infantil no s'ha de portar fruits secs i ajudar-los en trossejar-los la fruita que pot portar perill d'entragantament (raïm).

**GRÀCIES PER LA VOSTRA COL·LABORACIÓ
ENTRE TOTS I TOTES FEM ESCOLA.**



AL CEIP MAGRANER apostem per Vida saludable i sostenible.

**A la pàgina web del centre anirem posant
recomanacions i suggerències.**

<https://portal.edu.gva.es/magraner/educacio-fisica-23-24/>

Qualsevol dubte contacteu amb els mestres del centre.

El projecte l'encetarem a partir del dilluns 22 de gener.

Atentament el claustre del CEIP Magraner.