



C.E.I.P. Don Cristóbal López

*Reto Saludable
en la escuela*

PROGRAMA ESCOLAR
Comer sano = Crecer sano

Proyecto Escolar Saludable
“Aula de Vida: Deporte y Salud”





Castilla-La Mancha



PROGRAMA ESCOLAR “COMER SANO = CRECER SANO”

La comida resulta una fuente de gratificación y placer que, combinada con la buena nutrición, es un componente vital para la salud y la calidad de vida.

Comer sano ayuda al crecimiento de nuestros hijos a la vez que previene de enfermedades futuras como la obesidad, la diabetes . . .

Por eso desde nuestro centro educativo nos proponemos poner en marcha este “programa escolar – APRENDEMOS A COMER Y SANAMENTE –

Ahí os lanzamos algunas recomendaciones y hábitos con los que podemos comenzar a trabajar.

ÁNIMO Y YA NOS CONTARÉIS VUESTRAS EXPERIENCIAS:

RECOMENDACIONES PARA ENSEÑAR A COMER SANO

☺ Debemos tener en cuenta que los niños van a observar nuestra forma de comer y van a adoptar los hábitos que vean en nosotros.

☺ Sería recomendable compartir alguna comida del día con nuestros hijos. Intentaremos evitar las interferencias como por ejemplo la televisión, las discusiones, . . . para crear así un clima agradable y tranquilo.

☺ Hacer un buen desayuno que contenga lácteos, cereales, alguna fruta o zumo. No abusar de la bollería.

☺ Hacer cuatro o cinco comidas al día, sin prisas y sin interrupciones.

☺ No picar entre horas.

☺ No abusar de las golosinas.

☺ Acompañar la comida con agua, leche o zumos naturales, pero nunca con bebidas refrescantes azucaradas o batidos.

☺ Acostumbrar a los niños a comer de todo, sobre todo fruta, verdura y pescado.

☺ No utilizar la comida como premio o castigo.

☺ Darle al niño porciones de comida adecuadas para su edad, no raciones de adulto. Si quiere comer más ya lo pedirá.



Castilla-La Mancha



HÁBITOS QUE PODEMOS FOMENTAR

-  El niño debe comer en la mesa con la familia.
-  Respetar los horarios de las comidas.
-  Lavarse las manos antes de comer.
-  Ayudar a poner y quitar la mesa.
-  Usar la servilleta.
-  Utilizar correctamente los cubiertos.
-  Sentarse de forma adecuada.
-  Lavarse los dientes después de comer.

Es muy importante enseñar a nuestros hijos a comer sano, puesto que todos aquellos hábitos alimentarios que se adquieren en la infancia suelen permanecer hasta la edad adulta.

¡ LISTO PARA COMER !

OS PROPONEMOS UN RETO SALUDABLE (explicación anexa) CON EL SIGUIENTE CALENDARIO DE MERIENDAS A SEGUIR EN LOS RECREOS

(Lectura recomendada para padres, madres, abuelas, abuelos, tíos,..... E HIJOS)

PROGRAMA ESCOLAR "COMER SANO = CRECER SANO"



RECREO SALUDABLE



Lunes

monday

Martes

tuesday

Miércoles

wednesday

Jueves

thursday

Viernes

friday



lácteos



fruta



bocadillo



fruta



sorpresa saludable