

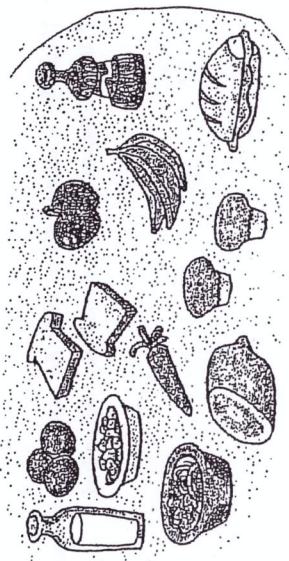
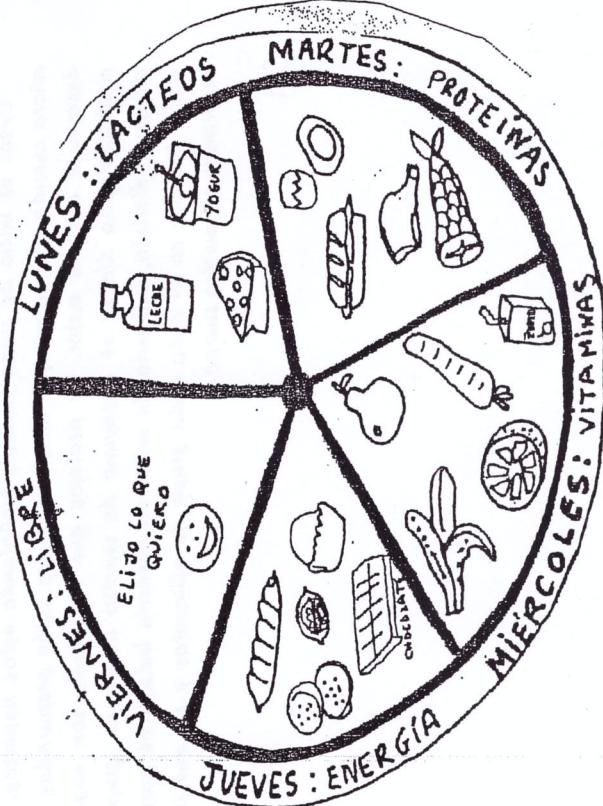
Tal vez nos chasquea un poco a todos recordar lo que toca, por eso os hemos hecho una pequeña rueda de alimentos. Podéis colocarla en la puerta del frigorífico para tenerla más a mano. Os recordamos también que esta misma información está a vuestra disposición en la página web del colegio.

Este proyecto nacía con el tiempo para ir poco a poco haciendo algo nutritivo, que esté integrado en el día a día, por lo que se requiere paciencia. Esperamos vuestra colaboración para conseguir que cada día desayunemos un poquito mejor y comencemos a probar todo tipo de alimentos.

Obligatoriamente, si algún niño/a tiene alergia a cualquier alimento, puede sustituirlo por otra cosa.

Os agradecemos de antemano vuestra colaboración.

ATENTAMENTE  
Equipo de Educación Infantil  
y  
Departamento de Orientación



## DESAYUNO SALUDABLE

Estimados papás y mamás del alumnado de Educación Infantil:

Como ya os informamos brevemente en las reuniones que mantenemos con vosotros, comenzamos a partir de ahora, de una manera sistemática lo que denominamos... desayuno saludable, compañía para desayunar cada día mejor.

Como sabéis, nuestros hijos e hijas desayunan en el aula con todos sus compañeros y compañeras; es un momento especial que cuidamos muchísimo y que creamos de contenido, en el que trabajamos muchos aspectos en relación a los buenas hábitos en la alimentación y sobre todo, modo de comer y tratar los alimentos, correcto tratamiento de los desperdicios, buena disposición a la hora de comer... en definitiva, ese momento de aupa es mucho más que el inicio hacia el desayunar.

Desde el inicio de curso vamos trabajando estos aspectos, y así ahora cuando nos parece que nuestras clases están preparadas para desayunar todavía mejor. Os pedimos que colaboréis con nosotros poniendo cada día en el desayuno de vuestro hijo/a un grupo de alimento distinto, tratando de evitar la bollería industrial para así poder trabajar en el aula cada grupo de alimentos y de qué forma representan en nuestro cuerpo.

► LUNES, al día de cole: los lunes traeremos productos lácteos que nos ayudan a crecer sano y a proteger nuestros huesos y dientes: batidos, leche sola o con chocolate, un trocito de queso o un yogur, por ejemplo.

► MARTES, al día de las proteínas: los martes se dará más importancia a las proteínas, con lo que podemos traer bocadillos deambulito, jamón de York, atún, un fiambre caliente...

► MIÉRCOLES, al día de las vitaminas: fruta y verdura. Las frutas y las verduras son alimentos indispensables para el aporte vitamínico. Los niños/as pueden traer la pieza de fruta entera (si están habituados a comerla así) o cortada en trozos en un pequeño recipiente de plástico, como vosotros consideréis más adecuado para los gustos de vuestro hijo/a. Si no le gusta demasiado la fruta procura que no sea la principal la que no le gusta y dejad esa clase de fruta para más adelante. Pueden traer también zumos caseros Auchan con frutas y verduras; los encanta, por ejemplo, la zanahoria con manzana...

Otra opción es traer zanahorias o tomate en pan si les gusta.

► JUEVES, al día de la energía: los jueves traerán productos elaborados con harina como galletas, magdalenas... O también chocolate, frutos secos, etc.

► VIERNES, al día libre: ello es que me apetecía evitando, eso sí, las golosinas porque perjudican mi salud.