

Madrid, 3 de mayo de 2018

Estimados padres:

Dentro de las **Jornadas de la Salud** organizadas por el Departamento de Orientación, está la actividad de **“desayuno saludable”** para los alumnos de **1º de Educación Primaria**.

Un aspecto básico para mantener una dieta saludable es consumir la mayor parte de los alimentos en las primeras horas del día ya que el organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha, especialmente tras las horas de ayuno transcurridas desde la cena.

A pesar de la gran importancia de la primera comida del día, los nuevos estilos de vida y la sensación de falta de tiempo, han influido en el hábito del desayuno, con una tendencia general a realizar desayunos cada vez más ligeros o a omitirlos.

Todos estos argumentos parecen suficientes para desarrollar una adecuada educación nutricional, siendo la infancia el mejor momento para instaurar unos hábitos alimentarios correctos.

El desarrollo del proyecto “desayunos saludables” es: primero desayuna, después, “¡cómete el día!” incluye, entre otras actividades, la práctica de un desayuno saludable con los niños que se llevará a cabo en el comedor del colegio. Este desayuno consiste en un vaso de leche, una rebanada de pan con aceite de oliva y una pieza de fruta.

**Para esta actividad cada alumno deberá traer, el día fijado, una pieza de fruta de fácil pelado.**

Los días que se llevará a cabo serán:

- 1º D y E           miércoles, 9 de mayo.
- 1º A, B y C       jueves, 10 de mayo.

Un cordial saludo,

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN Y  
DEPARTAMENTO MÉDICO