

Madrid, 13 de mayo de 2026

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 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 A y D                    lunes, 18 de mayo
- 1º B y C                    lunes, 18 de mayo

Un cordial saludo,