

Desayunos saludables

Estimadas familias:

Queremos informales de un proyecto que se va realizar en toda la etapa de educación primaria. El objetivo que nos proponemos es fomentar hábitos de alimentación saludable. Por medio de una propuesta lúdica pretendemos fomentar entre el alumnado un mayor consumo de alimentos saludables durante los desayunos en el cole.

Se realizará implementando un sistema de recuento. Como primer paso cada participante recibirá un "Healthy ticket", donde cada vez que consuma un desayuno 100% saludable quedará registrado mediante un sello, cuando se haya completado un ticket deberán solicitar otro. De esta manera, van guardando y acumulando las tarjetas selladas hasta el final del trimestre, donde se hará un recuento por clases de los tickets de cada alumno y así reconocer a los alumnos que han sido más saludables durante los desayunos en el cole. Al finalizar el proyecto los alumnos con más tickets recibirán una recompensa. Además del gran beneficio que tiene la adquisición de hábitos saludables en este caso concreto relacionados con la alimentación pero sin olvidar la importancia y los beneficios de la práctica diaria de actividad física y deportiva.

Os adjuntamos tres documentos: uno de ellos es un ejemplo de lo tickets que les hemos proporcionado en los que irán consiguiendo sellos; los otros dos son unas infografías con los alimentos y desayunos que son saludables y los alimentos que se deben evitar.

Agradecemos de antemano su colaboración en este proyecto, donde las familias sois parte fundamental en la adquisición de hábitos saludables.

Muchas gracias.



[Desayuno-saludable.pdf](#)



[Desayunos-saludables.pdf](#)