



Alimentación sana

A lo largo del curso escolar, 3º y 4º de Primaria

COLEGIO SAN AGUSTÍN
Camino de las Torres 79-89
50.008 ZARAGOZA

Justificación (opcional)

Formación de hábitos saludables en la alimentación.

Descripción (obligatorio)

Con este proyecto buscamos que los alumnos adquieran hábitos saludables en su alimentación que les permitan lograr una alimentación equilibrada.

Objetivos (obligatorio)

1. Fomentar hábitos saludables en la alimentación.
2. Concienciar a los alumnos de la necesidad de consumir frutas e incorporar en su dieta productos de la dieta mediterránea.
3. Valorar la importancia de una dieta equilibrada y de la actividad física como elementos esenciales para lograr una mejor calidad de vida.

Metodología (opcional)

Reparto semanal de una fruta a los alumnos para su consumo en el aula. La actividad se realiza en gran grupo con todos aquellos alumnos cuyas familias autorizan la realización de la actividad.

De igual forma, y previa circular informativa a las familias, en el mes de noviembre los alumnos de 4º de Primaria, conmemoran el día del Gusto. Realizan una actividad cuyo objetivo es la formación de hábitos saludables en la alimentación mediante el conocimiento de la importancia de los sabores y el fomento de hábitos saludables basados en el consumo de productos de la dieta mediterránea.

Planificación de actividades (obligatorio)

I. Campaña de la Fruta

En colaboración con la DGA los alumnos de 3º y 4º participan en esta campaña. Todos los jueves, 15 minutos antes del recreo se les reparte la fruta que nos llega de la DGA para

consumir en clase y favorecer la creación de hábitos saludables. Previa autorización de las familias.

II. Día del Gusto y del Producto

Los alumnos de 4° de Primaria desarrollan la actividad basada tanto en el desayuno saludable, como en los sentidos, la alimentación equilibrada y los productos de temporada. Dieta equilibrada y actividad física. Productos de la región. La importancia de los sabores en la alimentación. Es una jornada de trabajo en la que expertos en alimentación colaboran con nosotros en la formación de hábitos saludables y de cuidado personal. Previa información a las familias.