



Almuerzo saludable

04/09/2018

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

Justificación

Con la finalidad de propiciar hábitos alimentarios saludables en nuestros alumnos, se cree necesario ayudar a las familias a organizar los almuerzos de sus hijos.

Descripción

Mediante una circular, se orienta a los padres a seguir un menú en los almuerzos varios días por semana. Proponiendo variedad, alimentos sanos y cierta uniformidad que facilite el seguimiento.

Objetivos

1. Fomentar hábitos saludables en la alimentación infantil.
2. Contribuir a ampliar la variedad en los almuerzos.

Metodología

Dependiendo del curso, se proponen tres, dos o un día con un menú fijo para el almuerzo.

En 1º será: Martes bocadillo. Miércoles fruta. Jueves lácteos.

En 2º será: Martes bocadillo. Miércoles fruta.

En 3º será: Miércoles fruta.

La intención es que de forma voluntaria, las familias participen en la buena alimentación de sus hijos, manteniendo las ideas del primer curso durante toda la etapa. Evitando la bollería industrial o la poca variedad y atractivo en los almuerzos infantiles.

Planificación de actividades

I. Colorear carteles

Prepararemos y motivaremos a nuestros alumnos, coloreando carteles o fichas con el alimento sugerido para almorzar ese día.

II. Comentar almuerzos

Una vez abran sus almuerzos, comentaremos con los niños lo que han traído. Su origen, su sabor, si alguien también lo va a comer, etc.