

Hola a todos/as. ¿Cómo os alimentáis vosotros/as? Deteneos un momento. Pensad y reflexionad sobre estas cuestiones.

- ✓ ¿Cuántas veces coméis al día? ¿Desayunáis bien antes de venir al cole?
- ✓ ¿Tomáis todo tipo de alimentos (verduras, carne, pescado, frutas, lácteos...) a lo largo de la semana? ¿Con qué frecuencia coméis chucherías?
- ✓ ¿Coméis demasiadas hamburguesas, patatas fritas, bollería industrial?
- ✓ ¿Hacéis ejercicio o deporte al menos tres veces a la semana?

¿Ya habéis pensado las respuestas? Pues sabías que...

1º.- Un niño que come sano será un adulto que come sano. De ahí la importancia de buenos hábitos desde la infancia.

2º.- Vuestro cuerpo está en un continuo proceso de desarrollo, por lo tanto, necesita de mayores cantidades de energía y nutrientes.

3º.- Los huesos sólo ganan calcio hasta los 20 años, después sólo podrás mantener la masa ósea que ya tengas. Si no ganas masa ósea antes de esa edad, tu esqueleto será siempre débil y tendrás mayor riesgo de sufrir fracturas.

4º.- Enfermedades alimenticias como la anorexia o la bulimia, provocadas por una alimentación poco equilibrada aumentan día a día entre los jóvenes. Estas enfermedades tienen graves consecuencias sobre nuestra salud.

5º.- Muchas de las enfermedades que se manifiestan cuando se es adulto (la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, etc.) comienzan ya en la juventud y son consecuencia, entre otras cosas, de unos malos hábitos alimentarios en las primeras décadas de vida.

6º.- Realizar ejercicio físico y deporte de manera regular disminuye el riesgo de padecer enfermedades del corazón (infarto), presión sanguínea alta, diabetes y obesidad.

7º.- Las personas que hacen ejercicio suelen tener mejor humor y están más felices.

8º.- Una buena alimentación ayuda a tener rendimientos escolares y deportivos mejores. Así, un adecuado desayuno te ayuda a rendir mejor durante toda la mañana.

9º.- Comer 5 comidas al día hace que tu organismo esté equilibrado y activo, y ayuda a prevenir enfermedades.

10º.- Alimentarse equilibrada y saludablemente junto con la práctica del deporte nos ayuda, en definitiva, a crecer y desarrollarnos sanos y fuertes; tener más energía para rendir en el cole y sufrir menos enfermedades.

Después de haber leído y reflexionado sobre todas estas cuestiones, ¿no te parece que es momento de hacer algo?

¡EMPECEMOS POR HACER UN DESAYUNO EQUILIBRADO Y SALUDABLE!!

Hemos conformado un calendario de desayunos semanal que deberéis copiar y tener en cuenta para cumplirlo todos los días. ¿Seréis capaces? Seguro que sí.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-Zumo o batido. -Bocadillo salado: embutido (jamón, jamón york, salchichón, pavo, etc).	-Zumo o batido. -Fruta: podéis elegir una o varias frutas, así como una macedonia. A vuestro gusto.	-Zumo o batido. -Repostería casera: galletas, magdalenas, bollos. ¡Importante! Evitar bollería industrial: donuts, bollicaos, pastelitos...	-Zumo o batido. -Fruta: podéis elegir una o varias frutas, así como una macedonia. A vuestro gusto.	¡Día Libre! Elegimos cualquiera de las opciones de los días pasados.

A partir de ahora dedicaremos 10 minutos de la tercera sesión de cada día para realizar el desayuno correctamente antes de salir a jugar. Os acompañará el maestro/a que le toque clase en ese momento. De este modo conseguiremos:

- Tomar los alimentos sentados y correctamente, ya que en muchas ocasiones los tomáis mientras jugáis, de tal modo que a veces se os caen y es perjudicial para su correcta digestión.
- Mantendremos un patio limpio. De este modo nos aseguramos de tirar los residuos en la papelera de nuestra clase antes de salir al patio.
- Ser conscientes de la importancia de realizar cada día un correcto y adecuado desayuno para rendir a tope durante toda la mañana.

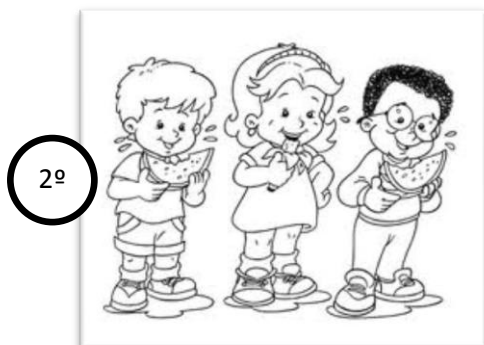
¿Os ha quedado claro, chicos/as? Mucho ánimo y recordad siempre que...



- 1º
- Tomar de todos los alimentos.
 - Más cantidad de los de la parte de abajo y menos de la de arriba
 - Hacer 5 comidas al día.



- Hacer ejercicio físico o deporte 3 ó 4 veces por semana.



COMED MUCHO MENOS DE ESTOS ALIMENTOS

