

Como ya hacíamos en años anteriores, uno de nuestros propósitos saludables en el CEIP Al- Ándalus, es cuidar nuestra salud a través del consumo de fruta. Para ello, y dentro del Programa «Creciendo en Salud» se está llevando a cabo una actividad de fomento del consumo de frutas y hortalizas:

## “EL FRUTÓMETRO”

Con el frutómetro medimos el consumo de frutas y hortalizas. Esto les motiva para llevar una alimentación más sana, intentamos concienciarles de la importancia de una alimentación saludable.



Hay que evitar traer bollería industrial y/o zumos envasados para desayunar. Ya que, tienen muchos azúcares y aditivos. Tienen muchas calorías que no aportan nada a nuestro organismo. Desde nuestro cole te animamos a traer **DESAYUNOS SALUDABLES** como: frutas, bocadillos y frutos secos...



No olvides el consumo diario de al menos, **5 raciones entre frutas y hortalizas**, contribuye a una alimentación más saludable en cualquier etapa de la vida, y la evidencia científica lo asocia a un menor riesgo de mortalidad y de sufrir enfermedades crónicas y sus mayores factores de riesgo como la obesidad y el sobrepeso.

**EAT FRUIT, BE HEALTHY!!!!!!**

