



Junta de Andalucía
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE
E.I. Barajas Berja –Almería



Parque Félix Rodríguez de la Fuente s/n,
04760, Berja, Tfno. 950579537, fax. 959579622
Correo-e 04004541.edu@juntadeandalucia.es

PROGRAMA ESCOLAR “HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE”

CIRCULAR INFORMATIVA A LAS FAMILIAS

Estimadas familias: Queremos informarles de que nuestro centro participa un curso más en el **Plan escolar de Consumo de frutas y hortalizas.**

A través de este programa desarrollamos en el aula un desayuno saludable, en el cual cada día de la semana el alumnado traerá un desayuno variado: fruta, lácteos, bocadillos ...

Nuestro objetivo es que el alumnado conozca los distintos grupos de alimentos y adquiera el hábito de llevar a cabo **UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE**, respetando el medio ambiente.

Para cumplir con nuestro objetivo el desayuno debe ir siempre dentro un taper reutilizable evitando bolsas de plástico y aluminio. Los días que toca fruta debe ir pelada y troceada. Para acompañar el desayuno deben traer todos los días una botella de agua que debe ser reutilizable.

Es muy importante que además de llevar una alimentación equilibrada el alumnado realice actividad física de forma regular, tanto dentro como fuera del aula.

Al final de la campaña, prepararemos algo especial en reconocimiento al alumnado que haya cumplido con el programa y tenga unos buenos hábitos alimenticios.

Contamos con su colaboración, procuren prepararles el desayuno que corresponda cada día de la semana, y en ese orden para que todos desayunen lo mismo el mismo día.

Un saludo

La Directora y la coordinadora de creciendo en salud.