

PROYECTO DESAYUNO SALUDABLE E HIGIENE BUCODENTAL 2019-2020

Estimada familia:

Los profesionales de la salud, ante estudios recientes llevados a cabo en España que muestran que un 5,8% de los escolares no desayunan y sólo un 15,5% realizan un desayuno adecuado, tomamos la iniciativa de elaborar un proyecto de educación para la salud que fomente un desayuno saludable, con el objetivo de sensibilizar a toda la comunidad escolar (alumnado, familias y profesorado).

Llevar a cabo una alimentación correcta y equilibrada es la elección más importante que las personas pueden hacer para influir positivamente en su salud. En este sentido, los/as niños/as constituyen uno de los grupos más vulnerables en el campo de la nutrición, en los que la adquisición de unos hábitos alimentarios adecuados es la mejor garantía de la prevención de muchas de las enfermedades actuales.

Un aspecto básico para mantener una dieta saludable es consumir la mayor parte de los alimentos en las primeras horas del día, ya que el organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha, especialmente tras las horas de ayuno transcurridas desde la cena.

A pesar de la gran importancia de la primera comida del día, los nuevos estilos de vida y a sensación de falta de tiempo, han influido en el hábito del desayuno, con una tendencia general a realizar desayunos cada vez más ligeros o a omitirlos.

Todos estos argumentos parecen suficientes para desarrollar una adecuada educación nutricional, siendo la infancia el mejor momento para instaurar unos hábitos alimentarios correctos.

Continuando con las actividades del proyecto “Desayunos Saludables e higiene bucodental” iniciado en años anteriores y que se desarrolla a lo largo de toda la etapa de Educación Primaria, en este curso escolar se llevará a cabo la práctica de un desayuno saludable tipo buffet a partir de alimentos seleccionados por los propios alumnos.

PARA ESTA ACTIVIDAD CADA NIÑO DEBERÁ LLEVAR, EL DÍA FIJADO, UNO DE LOS ALIMENTOS QUE ELIJA EL GRUPO COMO ADECUADO PARA UN DESAYUNO SALUDABLE.

Si el niño tiene alguna intolerancia y/o alergia a algún alimento elegido para el desayuno saludable: comuníquelo a su tutor y facilite al niño un alimento alternativo adecuado el día de la actividad.

Junto con esta actividad, se propone otra complementaria llamada “Hoy Desayunamos Junt@s”, en la cual, los escolares tendrán la oportunidad de contar en casa, lo aprendido durante la sesión. Posteriormente realizarán un desayuno en familia aplicando los conceptos aprendidos y lo plasmarán en un dibujo, fotografía... Estos trabajos se presentarán en clase y tendrán la posibilidad de presentarlo al concurso con el mismo nombre “Hoy Desayunamos Junt@s”, en el que participarán colegios de toda la Comunidad de Madrid.

El concurso contará con la colaboración de:



Atentamente,

El equipo de salud escolar.