

RUTAS SALUDABLES: CONOCIENDO MI CUERPO, MI COMIDA Y MI ENTORNO

CERCEDILLA

7.648 Habitantes

El proyecto "Rutas Saludables: Conociendo mi Cuerpo, mi Comida y mi Entorno" en Cercedilla tiene como objetivo fomentar la actividad física y la nutrición saludable entre los alumnos de primaria, promoviendo el respeto por el entorno natural.

Los destinatarios son los alumnos de 1º a 6º de primaria de los colegios Vía Romana y Regina Assumpta, así como sus familias.

Las actividades principales incluyen rutas de senderismo de aproximadamente 4 km con paradas educativas sobre nutrición, salud y naturaleza. Cada ruta combina ejercicio físico con aprendizaje práctico, como la búsqueda de rastros de animales, pruebas físicas relacionadas con macronutrientes, y juegos de relevos.

Además, se realizarán dos jornadas de presentación del proyecto en los centros escolares y dos sesiones informativas para las familias sobre la importancia de la alimentación equilibrada y la actividad física.

El proyecto cuenta con la colaboración de los equipos educativos de los colegios, las asociaciones de familias, y el Ayuntamiento de Cercedilla.

La difusión se realizará a través de jornadas de presentación en los centros escolares, cartelería, y redes sociales municipales.

Fecha: enero de 2026 a mayo de 2026

Contacto: desarrollolocal@cercedilla.es

Más información: <http://www.cercedilla.es>

