

Guadalajara, a 23 de enero de 2018

A LOS PADRES DE LOS ALUMNOS DE INFANTIL Y PRIMARIA






Estimadas familias:

Una vez realizada las Jornadas Pedagógicas sobre “Hábitos de alimentación” que tuvieron lugar el 20 de diciembre de 2017, y analizando los alimentos que traen los alumnos para el recreo, se ha observado que muchos de ellos son envases y bollería industrial. La consecuencia de un alto consumo de bollería industrial es la obesidad, debido a su alto contenido de azúcares y grasas.

Desde el centro queremos proponer una alimentación en los recreos más saludable, en este sentido queremos llevar una línea en la cual desaconsejamos la bollería industrial y apostamos por un consumo más variado de alimentación y creciente de fruta.

Se va a seguir apostando por el viernes de la fruta, en los cuales los alumnos traen una o varias piezas de fruta para el recreo para que adquieran el adecuado hábito de alimentación.

A modo de ayuda exponemos la siguiente tabla que puede servir de modelo.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
LÁCTEO	BOCADILLO	FRUTA	SANDWICH	FRUTA O FRUTOS SECOS

Un cordial saludo,

Dto. De Orientación y Dirección