

JUSTIFICACIÓ DE L'ESMORZAR SALUDABLE A L' ESCOLA

El desenvolupament de la persona, especialment durant la infància i l'adolescència, és un procés continu i dinàmic obert a intervencions educatives.

L'alimentació ens acompanya al llarg de la vida, a través de la qual obtenim els nutrients que permeten cobrir les necessitats de l'organisme. Per tal que el creixement i desenvolupament tant físic com mental es produeixi d'una manera adequada, és imprescindible facilitar una alimentació que cobreixi les necessitats nutricionals pròpies de cada etapa.

Convé, doncs, potenciar des de l'àrea d'educació física, aspectes que incideixin en la recuperació de l'alimentació sana, és a dir, afavorir el consum de fruites i fruita seca.

Per això dins d'aquesta àrea es contempla el bloc de continguts III "activitat física i salut", on es potencia la pràctica d'hàbits saludables de forma regular i continuada, afavorint així a sentir-se bé amb el propi cos, a la millora de l'autoestima i el desenvolupament del benestar personal.

És per aquestes raons que s'introdueix la pràctica de l'esmorzar saludable dins de l'àrea d'educació física.

Així també volem aconseguir:

- Fomentar els hàbits saludables en l'alimentació de l'alumnat.
- Millorar les conductes alimentàries.
- Incidir en la importància de l'esmorzar.
- Potenciar la dieta sana i equilibrada.

Els alumnes es van conscienciant a millorar els seus hàbits alimentaris a partir d'haver treballat durant un temps els esmorzars saludables.

Per portar a terme aquesta actuació s'ha comptat amb la col·laboració de la direcció del centre, així com de la resta del claustre que ha estat informat a l'inici de curs per part de la mestra d'educació física.