

Benvolgudes famílies,

Un dels objectius de l'Educació Primària és valorar la importància de la salut i en aquesta línia la nostra Escola té previstes diferents activitats pedagògiques. Un dels aspectes que es treballen des de diferents àrees curriculars és l'alimentació saludable i els bons hàbits alimentaris.

En aquest sentit, entre altres actuacions, l'Escola ha participat durant tres anys a la campanya "A l'escola mengem més fruita", finançada per la Unió Europea i la Generalitat de Catalunya. Enguany hem valorat continuar treballant aquest tema amb la col·laboració de les famílies i, amb aquesta finalitat, seguim treballant el projecte "**Al Juanra esmorcem saludable**", iniciat el curs passat.



Des de les aules intentarem fomentar una alimentació sana i equilibrada però, a més a més, a partir del **dia 1 d'octubre**, tots els dijous abans de sortir al pati es treballarà a totes les aules al voltant de l'esmorzar que aquell dia porten els alumnes. Es faran diferents activitats depenent de l'edat de l'alumnat: comentaris sobre la diversitat dels esmorzars, recomptes estadístics, anàlisi d'alguns aliments, etc.



Es per això, que els demanem la seva col·laboració perquè el seu fill/a porti tots els dies, i especialment els dijous, un esmorzar que es trobi en aquesta línia d'alimentació. Un esmorzar saludable pot estar format per **aliments molt variats**: fruites fresques, fruits secs, entrepans, cereals, làctics (recordin que al parvulari no es poden portar làctics), etc. Hem d'evitar els dolços, les laminadures, la brioixeria, etc.

La salut dels nens/es i el seu desenvolupament, tant físic com mental, depèn en gran mesura de l'alimentació. Una alimentació saludable ha de ser variada, equilibrada, suficient i agradable. És important que inclogui diferents tipus d'aliments i en una proporció correcta perquè el seu cos obtingui els requeriments nutritius que necessiten d'una manera agradable i satisfactòria.



Considerem important el parlar a casa d'aquest tema amb els infants, donar importància a aquest tipus d'activitats i actuacions. D'aquesta manera l'alumne veurà que, tant a la família com a l'escola, els valors i hàbits que es fomenten i treballen van en la mateixa direcció.

All blog i a la web de l'Escola anirem penjant les informacions que creiem importants per a la família en relació a aquest tema.

Vagi per endavant el nostre agraïment per la vostra col·laboració.

Atentament

L'Equip de Coordinació