

DESAYUNOS SALUDABLES

De nuevo este curso, dentro del Proyecto de Educación para la Salud “Te saludamos salud!” se han llevado a cabo los **DESAYUNOS SALUDABLES** con el alumnado de 1º de ESO.

Durante la última semana de febrero, cada uno de los grupos pudo compartir un desayuno con los **OBJETIVOS** de:

- ✓ Concienciar de la importancia de venir al Instituto habiendo tomado un buen desayuno, para tener energía suficiente durante toda la mañana y estar en las mejores condiciones de aprendizaje.
- ✓ Tomar alimentos saludables (bajos en grasa, bajos en azúcar...), frescos y de proximidad.
- ✓ Valorar lo agradable que es realizar las comidas con tiempo y compartirlas con otras personas, como un momento de disfrutar de las relaciones personales.
- ✓ Desarrollar el sentido de responsabilidad con el medio ambiente, consumiendo productos frescos, de proximidad, reduciendo el número de envases y reciclando los residuos de forma adecuada.



Gracias al Plan de “Consumo de Fruta y Leche en las escuelas” del Gobierno de Aragón, el alumnado pudo degustar fruta fresca, leche, yogures y frutos secos procedentes de productores y distribuidores de la zona.

Los combinaron con otros productos como pan integral, cereales integrales, aceite de oliva, pechuga de pavo y tomate, adquiridos en una actividad complementaria realizada por un grupo de alumnos y alumnas en comercios del barrio.

Pasamos un buen rato y esperamos que puedan practicar lo aprendido en su vida cotidiana.

Buen provecho!!

