

¡PON SALUD EN
TU VIDA!



No hay nada más importante que la salud,
¡ ANIMAROS A PARTICIPAR!

C.R.A. VETONIA
¡Por una educación saludable!

Una de las cosas que más nos importan es que nuestros alumnos adquieran hábitos saludables en sus vidas.

Por ello , junto con el Ayuntamiento de Candeleda, participamos en el proyecto "PON SALUD EN TU VIDA".

Este proyecto engloba cuatro actuaciones que en el colegio realizaremos durante el mes Noviembre. Os las detallamos en este díptico y, en algunas, os invitamos a colaborar y a participar.

DESAYUNOS DEL CORAZÓN

Los lunes 14, 21 y 28 de Noviembre nuestros alumnos disfrutarán de unos desayunos en el colegio con los que trataremos de enseñarlos a empezar el día con mucha energía, a la vez que contribuyen a cuidar su alimentación.

Para ello, en esos días, fijamos la entrada al centro a las 8:45.

Los desayunos constarán de leche, miel, aceite de oliva, pan, fruta, cereales y galletas. Si algún alumno no puede comer alguno de estos alimentos, comunicarlo al tutor/a correspondiente.

En esta actividad podrán entrar las familias que quieran colaborar con los maestros para servir los desayunos en el comedor.

¡ BIEN MERECE LA PENA MADRUGAR SI ES PARA CUIDARSE!

ALMUERZOS SALUDABLES

Los jueves 10,17, 24 de Noviembre y el jueves 1 de Diciembre fomentaremos el consumo de fruta entre las comidas principales del día. Por ello daremos a nuestros alumnos fruta como almuerzo para el recreo. Esos días no deben de traer ningún otro alimento de casa.

CHARLA CON LAS FAMILIAS

Un alto porcentaje de los niños de nuestra sociedad sufren de sobrepeso. Eso puede derivar en enfermedades con el paso de los años.

Una parte fundamental de la educación es lo que lo niños ven en su casa. Por eso creemos MUY importante que la familias también conozcáis una serie de pautas a tener en cuenta para poder transmitir a vuestros hijos hábitos de una correcta alimentación.

La charla correrá a cargo de personal sanitario cualificado el jueves 17 de Noviembre de 17:00 a 18:00.

CHARLA CON EL FISIOTERAPEUTA

Un día de este mes, aún por determinar, nuestros alumnos recibirán una charla-demostración de un fisioterapeuta que los enseñará qué posturas deben adoptar para cuidar su cuerpo.