

El colegio de El Raso ha participado en el programa titulado "pon salud en tu vida".

En la actividad ha participado el alumnado, los maestros y las familias.

Os damos las gracias por vuestra colaboración.

Disfrutad de las fotos de los desayunos.

CONSEJOS "PON SALUD EN TU VIDA"
Alimentación sana y el ejercicio físico son las bases para una vida saludable.

UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Realiza 5 comidas al día: el desayuno es la comida más importante del día y la cena la que menor aporte calórico debe tener. Según el dicho popular "desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo"

Consume todos los días verduras, hortalizas, cereales, pan, patatas y fruta fresca (una de ellas un cítrico: naranja, pomelo, mandarina, limón). También leche, yogures o quesos bajos en grasa.

Toma 2 o 3 veces a la semana legumbres y pescado, blanco y azul. También magra (sin mucha grasa).

Toma aceite de oliva como principal grasa de la dieta, tanto para cocinar como para aliñar.

Ocasionalmente, solo alguna vez al mes tomar carnes grasas (rojas, embutidos, tocino).

No abuses de la sal ni de los alimentos salados. Usa el ajo, la cebolla, el vinagre, el limón o las hierbas aromáticas para condimentar como alternativa a la sal.

Bebe al día unos dos litros de agua. ¡El agua no engorda!

Modera el consumo de dulces, pastelería, bollería (sobre todo industrial) y de fast food. Evita las bebidas alcohólicas y las sustancias tóxicas y adictivas como el tabaco y otras.

NO OLVIDES HACER DEPORTE O EJERCICIO FÍSICO DIARIAMENTE

Realizando estos sencillos consejos "PONER SALUD EN TU VIDA"

"PON SALUD EN TU VIDA"

PROYECTO MUNICIPAL DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

En el año 2015, el ayuntamiento de Candeleda aprobó en pleno la adhesión a la ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DEL SISTEMA NACIONAL DE SANIDAD y creó la mesa de coordinación intersectorial donde están representados los agentes sociales del municipio, Centro de salud, centros educativos, partidos políticos, centros de acción social, etc. como órgano de participación y coordinación para la promoción de la salud del municipio.

Logos: Ayuntamiento de Candeleda, B.E.C.S., etc.

DISEÑO DE CUATRO PROGRAMAS MUNICIPALES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

I COMO SANO EN EL COLE: DESAYUNOS SALUDABLES Y ALMUERZA CON FRUTA

Esta campaña tiene como objetivo prioritario concienciar fundamentalmente a escolares, madres y padres de la importancia de una buena alimentación y, en especial, de un buen desayuno, no sólo en rendimiento diario de los escolares, sino también como medida de prevención de hábitos alimenticios perjudiciales para la salud.

II SENDERISMO Y SALUD

Destinado a todas las personas, a partir de 7 años y con el objetivo de mejorar la salud, aumentar la autoestima y el optimismo, socializar e integrarnos en el medio natural que nos rodea. Ampliar información Tfno: 686 215 070.

III PASEO POR MI PUEBLO

Destinado a nuestros mayores y en colaboración con el centro de salud. Los objetivos de este programa son promover la actividad física como terapia, dar visibilidad a nuestros mayores, fomentar la sociabilidad de personas con enfermedades crónicas y diversificar la oferta de actividades para los mayores. Esta actividad se realizará los martes y jueves desde el 3 de Noviembre hasta el 22 de Diciembre. Para más información Tfno: 920 382 268 Extensión 4.

IV MUEVETE BIEN: EDUCACIÓN POSTURAL Y PREVENCIÓN DE LESIONES

Dirigido prioritariamente a escolares y mayores. Los objetivos son aprender buenos hábitos posturales en el desenvolvimiento de la vida diaria, corregir vicios posturales en niños y adolescentes y fomentar hábitos posturales saludables.

COMO SANO EN EL COLE: DESAYUNOS SALUDABLES Y ALMUERZA CON FRUTA

CHARLA INFORMATIVA SOBRE NUTRICIÓN PARA PADRES

El 7 de Noviembre a las 17,00h. en la Biblioteca del CP ALMANZOR

ACTIVIDAD "ALMUERZA CON FRUTA"

En el CP Alanzor horario de 11,45h. a 12,45h.
Los días 10, 17, 24 de Noviembre y 1 de Diciembre. Para alumnos de infantil.

"DESAYUNOS SALUDABLES"

En el CP Alanzor: de 8,30h a 9,00h. los días:
23 de Noviembre para 1º y 2º ciclo
30 de Noviembre para 3º y 4º ciclo
13 de Diciembre para 5º y 6º ciclo

ACTIVIDAD "ALMUERZA CON FRUTA"

En el CRA Vetonía, El Raso, durante el horario del recreo.
Los días 10, 17, 24 de Noviembre y 1 de Diciembre.

"DESAYUNOS SALUDABLES"

En el CRA Vetonía a las 8,45h. los días:
14, 21 y 28 de Noviembre

CHARLA INFORMATIVA SOBRE NUTRICIÓN PARA PADRES

El 17 de Noviembre a las 17,00h. en la CRA Vetonía

¡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 contribuyan 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 los niños ven en su casa. Por eso creemos MUY importante que las 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.















PONER SALUD EN NUESTRAS VIDAS
ES UNA EXPERIENCIA GRATIFICANTE