



Junta de

Castilla y León

Consejería de Educación

CEIP. SANCHO II

Zamora

CEIP. Sancho II

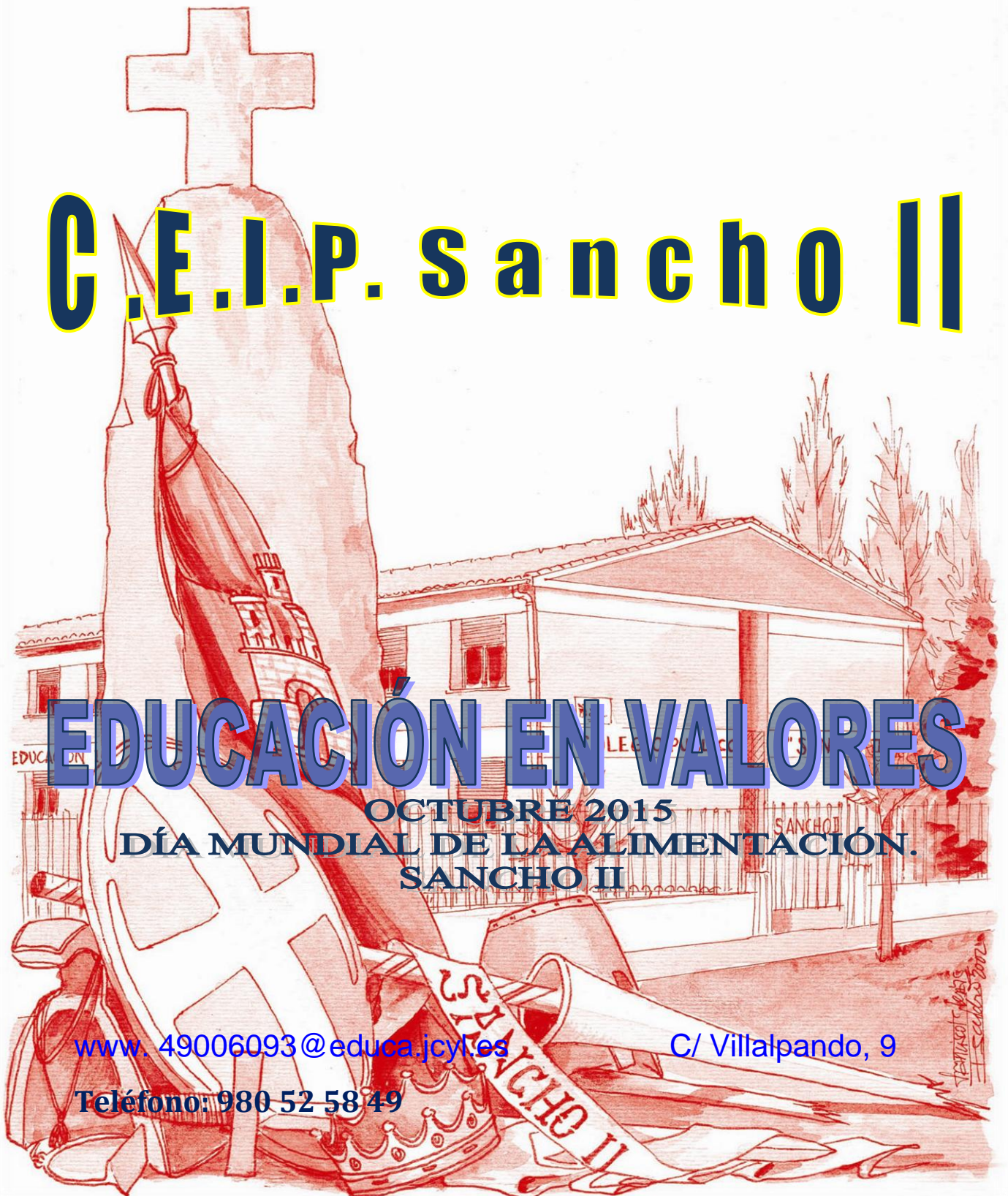
EDUCACIÓN EN VALORES

OCTUBRE 2015
DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN.
SANCHO II

www.49006093@educa.jcyl.es

C/ Villalpando, 9

Teléfono: 980 52 58 49





Junta de

Castilla y León

Consejería de Educación

CEIP. SANCHO II

Zamora

Zamora, 16 de octubre de 2015

La educación escolar, fundamentalmente en su etapa obligatoria, tiene la finalidad básica de contribuir a desarrollar, en los alumnos y alumnas, aquellas capacidades que se consideran necesarias para desenvolverse como ciudadanos con plenos derechos y deberes en la sociedad en la que viven.

Estas capacidades tienen, desde luego, que ver con los conocimientos de las diversas disciplinas que conforman el saber en nuestros días, pero, también, hay ciertas cuestiones de una gran trascendencia que, en la época actual, nuestra sociedad reclama de manera prioritaria. Son aspectos en los que se repara fácilmente cuando se analizan los grandes temas y conflictos del mundo actual y que tienen que ver con asuntos tan básicos como la salud, la educación para la paz, las discriminaciones, la educación vial, el consumismo, el cuidado medio ambiente...

Es en este contexto en el que se sitúa la **EDUCACIÓN EN VALORES**. Educación que intentará que l@s alumn@s lleguen a comprender estos importantes temas, elaboren un juicio crítico y sean capaces de adoptar actitudes y comportamientos basados en VALORES libremente asumidos.

Dentro de esta, tan nombrada hoy, "Educación en Valores", se sitúa la **EDUCACIÓN PARA LA SALUD** que busca promover la responsabilidad personal, incorporando conocimientos, actitudes y hábitos saludables y, también, desarrollar la capacidad crítica para tomar las decisiones que faciliten el cuidado de la propia salud y la de los demás.

Pues bien, desde nuestro centro, el C.E.I.P. SANCHO II, buscamos **EDUCAR EN VALORES** y, en este caso concreto, queremos concienciar a nuestros alumnos/as y, también, a sus familias de la importancia de LA SALUD y más concretamente de **ALIMENTARSE** de manera correcta. Al respecto nuestro centro ha programado, con motivo de la celebración, el próximo viernes 16 de octubre, del **DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN**, una serie de actividades con el objetivo de promover estos valores tan importantes en nuestra vida.

Esperando que todo ello sea de utilidad y de vuestro interés, recibid un saludo:

La Directora,



Fdo.: Carmen Castro Rodríguez.



Junta de

Castilla y León

Consejería de Educación
CEIP. SANCHO II
Zamora

La correcta nutrición infantil es ESENCIAL para el desarrollo intelectual y físico del niño. Los niños en edad escolar requieren de una alimentación correcta que cubra todas sus necesidades para alcanzar sus niveles óptimos de crecimiento y desarrollo, tanto físico como mental.

Los padres, como principales protagonistas, y también los comedores escolares tienen un gran labor que desarrollar en este tema. Esperemos ayudarles a través de estas breves líneas.

EL DESAYUNO, COMIDA FUNDAMENTAL.

Tanto durante la infancia como en la adolescencia, los niños y jóvenes se encuentran en un continuo crecimiento tanto físico como intelectual. De ahí que sea vital el seguimiento de una alimentación sana y equilibrada.

En el caso del desayuno, nos encontramos ante una comida vital porque, después de 8 horas de ayuno, esta comida aporta a su organismo alimentos que se transformarán en energía, y que utilizarán a lo largo de la mañana en la escuela.

Debemos prestar una atención especial a que el desayuno sea lo más equilibrado y variado posible. Un desayuno completo debe estar compuesto:

- **Lácteos:** leche, queso o yogur
- **Farináceos:** pan, tostadas, cereales, galletas tipo maría
- **Fruta:** fresca (entera, troceada o en zumo)
- También se puede utilizar **alimentos proteicos** como (jamón york, serrano, atún).
- **Grasas:** aceite de oliva o margarina.

EL RECREO

Algunos alimentos propuestos para la hora del recreo serían:

- Frutas frescas enteras (tipo plátano, mandarinas o albaricoques) o cortadas y guardadas en una fiambra (gajos de naranja, trozos de pera, cerezas o fresas).
- Frutos secos crudos o tostados, sin sal (nueces, almendras o avellanas, entre otros).
- Frutas desecadas (pasas, orejones o ciruelas pasas, entre otras).
- Galletas o dulces caseros como magdalena, bollo, pastas, ... Se puede acompañar de un zumo.
- Pequeños bocadillos de queso tierno o fresco, jamón curado o cocido, con vegetales o con humus o aguacate.

En este sentido, desde nuestro colegio, les hemos ofrecido recomendaciones, por días, sobre los alimentos que los alumnos pueden llevar al centro educativo para comer durante el recreo de la mañana. En cualquier caso, les recomendamos que **no le mande chucherías como patatas chips, bollería industrial, gusanitos,**

...



Junta de

Castilla y León

Consejería de Educación

CEIP. SANCHO II

Zamora

DECÁLOGO SOBRE ALIMENTACIÓN INFANTIL

1. La dieta ha de ser equilibrada y variada en platos, sabores, texturas, consistencias y colores. Consume alimentos de todos los grupos alimenticios e ingiere frutas, zumos, verduras y hortalizas a diario.
2. Procura cocinar productos frescos, de temporada, ecológicos y locales. Recurre a los puestos y productos con etiquetado de calidad y denominación de origen de tu región y a aquellos provenientes de comercio justo.
3. La higiene es esencial para la salud, también en la alimentación. Es muy importante respetar algunas pautas básicas en la cocina, como por ejemplo, adquirir productos en buen estado sanitario, conservarlos adecuadamente, lavarse bien las manos antes de manipular alimentos, etc.
4. A las y los menores acostúmbrales a comer productos saludables (frutas, verduras, cereales...). En la edad infantil se tiende a imitar los hábitos de las personas adultas: tu ejemplo es decisivo. No utilices los alimentos como premio o castigo.
5. Da mucha importancia al desayuno: la comida más importante del día. Un desayuno equilibrado debería incluir leche, fruta o zumo, cereales y pan.
6. Orienta las preferencias en la alimentación, de manera que se coma de todo y no sólo aquello que nos gusta. Evita la ingesta de alimentos poco nutritivos como bollería industrial, snacks o aperitivos, golosinas, etc.
7. Para la merienda, prepara preferentemente bocadillos caseros acompañados de frutas y lácteos. Procura que la cena sea más ligera y sencilla que la comida, eso ayudará a tu familia a dormir mejor y a descansar más.
8. Infórmate sobre los menús del centro educativo y del lugar de trabajo. De esta manera podrás completar una dieta saludable con el resto de comidas que se consuman en casa.
9. Para mejorar la digestión, hay que combatir el sedentarismo. Para ello, es importante hacer ejercicio físico. Son muchas las oportunidades que se nos presentan a lo largo del día: usar las escaleras, desplazarse andando o en bicicleta, etc.
10. Cuando salgas fuera, a otros territorios o países, mantén una actitud abierta, y procura degustar los diversos sabores del paisaje y la cultura al que has decidido viajar.