

MERENDAS SAUDABLES

TEMPOS DE RECREO

DO 24 DE XANEIRO AO 4 DE FEBREIRO

- ⇒ **Froitas:** mazá, pera, mandarina, kiwi e plátano.
- ⇒ **Froitas que se ofrecerán para probar:** arando, framboesa, amorodo, caqui e granada.



DO 31 DE XANEIRO AO 28 DE FEBREIRO

- ⇒ **Leite.**

Coidámonos



Este curso o noso centro participa nos **Contrato Programa Inova** da Consellería de Educación na modalidade **CPSaúde**, centrado no coñecemento básico das técnicas de RCP (reanimación cardiopulmonar) e no fomento da actividade física nos tempos de lecer e duns hábitos de alimentación saudables. Por este motivo, o noso colexio está adherido ao “Programa escolar de consumo de froitas, hortalizas e leite” da UE a través de FOGGA.

Neste tríptico tamén recordamos algúns dos hábitos básicos par a o coidado do noso corpo.

HÁBITOS SAUDABLES PARA RENDIR MELLOR

DURME BEN

- ⇒ Procura durmir unhas **10 horas**.
- ⇒ Levántate con tempo, sen présas, para chegar puntual ao cole.



FAI UN BO ALMORZO

- ⇒ Convén que inclúa **froita** (se pode ser enteira mellor), **lácteos** e **hidratos**.



- ⇒ **Evita produtos industriais.**
- ⇒ Se podes, **faino coa familia!**

ALIMÉNTATE de forma SA

- ⇒ Coida a túa alimentación: saudable, variada e equilibrada.
- ⇒ Evita precociñados.

Estar SEN PREOCUPACIÓNS

- ⇒ Comenta con alguén de confianza o que che preocupa.



- ⇒ Busca estratexias para relaxarte: escoitar música, respiración, deporte, xogar, pintar, ...
- ⇒ Se é preciso e ti non podes, que o teu pai ou a túa nai as comenten co profesorado titor.

COIDA O ASEO CORPORAL

- ⇒ **Mantén o corpo limpo.**
- ⇒ Mantén unha boa **hixiene dental.**
- ⇒ **Mantén o corpo en forma:** fai exercicio , xoga, corre, salta, ... se é en grupo, mellor!!



- ⇒ **Controla o tempo** de TV, ordenador, tableta, móbil ou videoxogos.

