"Saúdate e recarga as pilas !!"

Actividades para comezar co noso proxecto !!

Queridas Familias:

Como xa vos comunicamos na circular anterior, dende o Centro quixéramos que nos axudárades a levar adiante un par de propostas relacionadas co tema da saúde e da alimentación. Por suposto son voluntarias e levaríamolas a cabo ao longo deste curso.

ACTIVIDADES:

1ª) **RECEITAS SAUDABLES:**

Tan só tendes que enviarnos unha receita por neno/a dalgunha comida e/ou postre saudable, é decir, utilizando ingredientes naturais, e a poder ser, sen demiasiada graxa, sal ou azucre. Podedes grabalas en formato vídeo (breve) ou ben escribilas ou imprimilas e acompañalas dalgunha foto. (Adxuntámosvos unha plantilla modelo orientativa: ANEXO I).

Para envialas, pode ser a través do alumnado, ou ben ao correo do cole: ceip.bainas@gmail.com, (os vídeos compartídeos por "Drive" ao mesmo correo). Seguiremos elaborando libros de receitas do mesmo xeito que fixemos o curso pasado coas de Entroido, que por certo, foron bastantes.

2ª) **MERENDAS SAÚDABLES E REDUCIMOS ENVASES DE PLÁSTICO:**

A proposta que lle facemos ao alumnado e tamén ao profesorado é que nas merendas ou almorzos de media mañá, traían, ao longo da semana, alimentos variados. Puntuarán positivamente o consumo de froita fresca de temporada e tamén outros alimentos saudables: bocata vexetal, lácteos, postres caseiros (só de vez en cando)…. E farano negativamente e/ou en menor medida, os alimentos procesados: Bolos e panes industriais, galletas, patacas fritidas de bolsa, certos embutidos e similares.

Dende o Centro faremos algunas recomendacións para facer que as vosas merendas sexan cada vez máis saúdables. Aqueles/las que traian froita e merendas saudables polo menos dúas veces por semana acadarán unha maior puntuación. Daremos un premio por clase e por trimestre.

Por outra banda, quixeramos contribuir a reducir os embases de plástico, polo que recomendamos ao alumnado utilizar envases tipo "cantimploras" para as bebidas en lugar das típicas botellas dun só uso.

NOTA:

Sen máis, agradecervos de antemán a vósa inestimable colaboración, especialmente nestes tempos de pandemia, e por suposto animarvos a participar. Tede en conta que todas estas experiencias son tan boas para o alumnado como para as familias.

MOITAS GRAZAS!

En Baíñas a 11 de novembro de 2021

O claustro do CEIP Baíñas.

ANEXO I (MODELO DE PLANTILLA DE RECEITA SAÚDABLE)

RECEITA RECOLLIDA POR:

NOME E APELIDOS: ……

CURSO: …….

NOME DA RECEITA: ……..

INGREDIENTES:

……

……

……..

UTENSILIOS NECESARIOS:

……

……

…….

ELABORACIÓN:

……

……

……

……

……

……

……

En ……., a ……, de …… de 2021.