

PROPOSTAS PARA QUE OS MENOS E MENAS DO NOSO COLEXIO MELLOREN OS SEUS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN:

- Todos os menos e menas deben almorzar sempre, todos os días. É moi importante para poder ter enerxía e concentración nas tarefas e poder aprender.
- Hai menos e menas no noso colexio que non almorzan todos os días.
- O recomendable sería que os menos/as fixeran 5 comidas diarias.
Hai bastantes rapaces que non o fan.
- As respostas que deu o alumnado de primaria nos cuestionarios dos seus hábitos de alimentación demostran que nas merendas do recreo toman bastante froita. Isto é bo pero tamén sería necesario que tomasen máis licoratas e froitos secos. Ao mesmo tempo deberían reducir o consumo de bollería, galletas, etc. xa que hai moitos rapaces e rapazas que

Os toman con moita frecuencia.

- É necesario tomar leite ou produtos lácteos todos os días. Sen embargo só o fan a metade dos/as nenos/as de primaria do noso colexio. O resto só toman estes produtos case todos os días ou algunhas veces.

- Sería recomendable tomar 5 pezas de froita ao día. Os nenos e nenas do noso colexio deberían consumir máis froita. Dos 65 nenos enquisados 21 só toman 1 ou 2 pezas de froita ao día e 20 non comen froita todos os días.

- Deberíamos aumentar a frecuencia de consumo de peixe. Segundo os resultados das enquisas só 14 nenos/as comen suficiente peixe á semana; 41 nenos/as toman só 1 ou 2 veces á semana peixe e hai 10 nenos/as que nunca comen peixe.

- Temos que comer máis carne branca (pola, coello, pavo...) e menos carne vermella ou procesada (terneira, porco, embutido...). Os resultados das enquisas dinos que a maioría do alumnado consume carne branca con certa frecuencia pero tamén hai

muitos rapazes que consumem em excesso carne vermelha ou embutido.

- Seria melhor que todos nós tomássemos mais vezes e mais quantidade de verduras e hortaliças porque são muito boas para a nossa saúde. Nos resultados das enquisas dos nossos hábitos de alimentação descobrimos que a metade dos meninos tomam verduras e hortaliças muito poucas vezes à semana ou nunca.

- É conveniente que os meninos e meninas que não tomam todos ou quase todos os dias pão, cereais, legumes ou pasta consumam alguns destes alimentos com mais frequência. Há 28 rapazes que só consomem este tipo de produtos algumas vezes à semana.

- Deberíamos tomar com muita moderação alguns produtos que em realidade não são bons alimentos porque não nos aportam nutrientes bons para a saúde: boleria, chuches, snacks, refrescos... Segundo as respostas que deu o alumnado nos questionários o 18% abusa destes produtos.

- Todos deberíamos cepillar os dentes pelo menos depois das três comidas principais. No nosso colégio algo menos da metade do alumnado não o faz: 22 meninos/as cepillan os dentes só 1 ou 2 vezes ao dia e 2 meninos/as nunca ou quase nunca o fan.

VEREA E LARA. 6.º de primaria.