

Desde Aramark os invitamos a participar, conjuntamente con nuestro personal de servicio de comedor, del segundo concurso ofrecido por Aramark en este curso escolar.

MASCOTAS CON SUPERPODERES

Les facilitaremos a los alumnos la información que necesitan para poder participar en este nuevo concurso. Que principalmente busca reforzar en los alumnos el trabajo en los grupos de alimentos que son pilares de la nutrición saludable, aspecto que estamos intentando implantar en todos los centros, a través de este tipo de actividades y reflejándolo también en la elaboración de los menús bajo las indicaciones nutricionales.

En esta ocasión haremos incapié en 4 de los principales grupos de alimentos :

Legumbres, frutas, pescados y verduras.

La dinámica del concurso es que los alumnos formulen una mascota; en el formato que deseen, figura de papel, cartel, maqueta.... La cual se deberá considerar una mascota basada en un alimento de los grupos mencionados anteriormente; como por ejemplo:

-PLATANO: porque es la superfruta que lucha contra los calambres

-LENTEJAS: porque con su superpoder de proteína vegetal es capaz de hacer crecer a nuestros músculos fuertes....



A las monitoras se les facilitara información de pirámides nutricionales y cartelería que ya han trabajado, y animaran a su vez a los alumnos a investigar.

La actividad la podrán desarrollar en sus casas o en el propio espacio del comedor, ya que todos los comedores disponen de material de manualidades, y si necesitaran más material, nos lo comunican y nosotros se lo proporcionaremos.

Os agradecemos de nuevo la colaboración con las actividades que proponemos desde Aramark y os adjuntamos el dossier completo con la cartelería que vamos a enviar a los centros.

Se os enviará también adjunto el cartel del concurso en solitario y formato PDF, por si consideráis apropiado y necesario colgarlo en la pagina web del centro escolar; así mismo si necesitáis alguna otra imagen para usarla desde el propio centro escolar, no dudéis en pedírnoslo.

Como en la ocasión anterior, los alumnos deberán entregar la “mascota” a la coordinadora de comedor, entre las fechas indicadas, y posteriormente entre personal del comedor, y algún responsable designado por el centro, seleccionarán al ganador, y el día marcado, se entregará el juego al alumno seleccionado.

Sin más un cordial saludo.

Gema Rodriguez



Curso 2023-2024



VI CONCURSO

MASCOTAS CON SUPER PODERES

FECHA REALIZACIÓN DEL CONCURSO: Del 6 AL 21 DE MARZO

PARTICIPANTES Alumnos-as del comedor escolar

JURADO: Coordinador-a de monitores-as y-o representante del equipo directivo

COMUNICACIÓN DEL GANADOR: En el servicio del comedor escolar

PREMIO DEL CONCURSO JUEGO DE MESA

FECHA ENTREGA DEL PREMIO: 23 de MARZO de 2023



Participa en nuestro concurso, dibujando o maquetando **NUESTRAS MASCOTAS CON SUPERPODERES**, en el formato que más te guste

Objetivo:

CONOCER LOS BENEFICIOS DE LOS ALIMENTOS



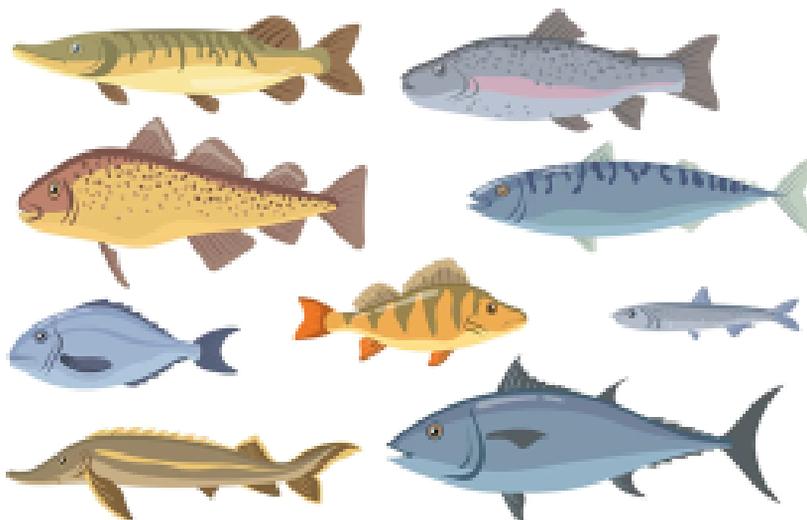
Pescados

Proteínas de origen animal

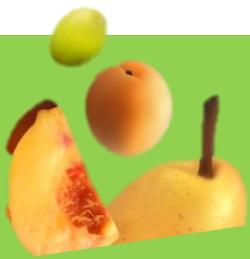
Frecuencia
3-4 raciones a la semana

Aportan

Ayudan a **FORMAR Y REPARAR** TEJIDOS de la piel, órganos, músculos, uñas, pelo y huesos. Son necesarias para que todas las células de nuestro cuerpo cumplan su función correctamente. Aportan **GRASAS OMEGA3 Y 6**, y son cardiosaludables



Frutas



Frecuencia
3-4 raciones al día

Aportan

Contienen MUCHAS VITAMINAS Y
FIBRA.

Gran cantidad de AGUA.

Evitan el estreñimiento, anemia,
resfriados, calambres....



Legumbres

Proteínas de origen vegetal

Frecuencia

Entre 2-3 veces por semana

Aportan

PROTEÍNAS

HIDRATOS DE CARBONO

FIBRA

VITAMINAS, GRUPO B

MINERALES, MAGNESIO, FÓSFORO,

POTASIO, CALCIO Y HIERRO.



LENTEJAS
GARBANZOS
JUDIAS
BLANCAS, PINTAS, NEGRAS...
HABAS
SOJA
GUISANTES
ALTRAMUCES
ALFALFA
CACAHUETE

...

Fruto o semilla que se cría en vaina



Verduras

Frecuencia

2-3 raciones al día

Aportan

Contienen muchas VITAMINAS,
SALES MINERALES Y FIBRA.

Ideal crudas.



La Pirámide Saludable

