

OS ALMORZOS SAUDABLES

No mes de novembro celebráronse no noso centro os ALMORZOS SAUDABLES. Trátase de seguir un ano máis no IES de Meaño co *traballo-programa do Plan Valora saúde*, é dicir seguiremos mantendo os **hábitos alimenticios** dos nosos alumnos e alumnas, e sen esquecermos da importancia que ten, neste programa, *o exercicio físico, as posturas saudables, a mochila...* cara a mellora da saúde dos nosos alumnos/as.

Unha das actividades previstas no mes de novembro foron os “OS ALMORZOS SAUDABLES” para tódolos alumnos do IES . Para poderlos facer cada alumno aportou **1,5 €**, o resto ate o custe total (2,80 €) correu a cargo do orzamento do instituto. Este almorzo constou de :

1. Froita ou zume de laranxa natural
2. Tostada cunha das seguintes opcións:
 - a. Aceite ou manteiga e marmelada
 - b. Queixo con xamón cocido/xamón sérrano.
3. Cereais cunha das seguintes opcións :
 - a. Leite con/sin cola-cao
 - b. Iogur

Os almozos foron moi concorridos, porque tódolos alumnos quixeron participar nesta actividade, celebrada, como non, a primeira hora da mañá.

Trátase de lembrar, unha vez máis, a importancia dos almozos, que son fundamentais para o rendemento escolar do alumno.

Pero o Plan Valora segue insistindo en tratar de que adquiramos hábitos posturais saudables, coa substitución das cadeiras das aulas polos “*Fitball saudables*” e a mellora postural coas mochilas.