|  |
| --- |
| Hu  IES BEN ARABI  **PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**  **ACTIVIDAD : “DÍA DE LA FRUTA”** |

1. **Nivel: Alumnos de 1º E.S.O.**
2. **Objetivos:**

* **Entender los beneficios de una dieta saludable y equilibrada.**
* **Ser conscientes de la importancia de realizar un desayuno completo y saludable en casa, antes de venir al instituto.**
* **Disminuir el consumo de golosinas, snacks, bollería industrial y comida rápida (durante los recreos).**
* **Conocer las enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada.**
* **Conocer los hábitos de alimentación poco saludables que se dan con frecuencia en las sociedades desarrolladas.**

1. **Contenidos:**

**Los alumnos deberán traer, un día de la semana durante todo el curso académico, 2 piezas de fruta, iguales o diferentes según la estación, para tomar en el primer o segundo recreo. *La fruta es una importante fuente de vitaminas, agua y fibra*.**

**El día lo acordarán el tutor o tutora con sus alumnos. Aquellos alumnos que no traigan la fruta, serán amonestados por escrito, con la sanción de no poder participar en las actividades extraescolares programadas por el centro. Se ha determinado que el número de veces que el alumno no traiga fruta sea del 20 % en un trimestre, es decir, 3 veces.**

***Estimados padres/ madres:***

**Pretendemos que nuestros alumnos se *alimenten mejor y mejoren sus comportamientos alimenticios*.**

**El éxito de esta actividad depende de su inestimable ayuda, que les controlen para que se levanten un poco antes, se preparen ese desayuno saludable (consistente en derivado lácteo, cereales y fruta), lo tomen antes de venir al instituto, y preparen las piezas de fruta que han de traer esa mañana para tomar en el recreo.**

**Alumno/a: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­­­­\_\_\_­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­**

**Día de la fruta: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Observaciones:**

** Fdo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |
| --- |
| **PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**  **ACTIVIDAD “DIA DE LA FRUTA”** |

**1. Alumnos de 2º E.S.O.**

**2.Objetivos:**

* **Entender los beneficios de una dieta saludable y equilibrada.**
* **Ser conscientes de la importancia de realizar un desayuno completo y saludable en casa, antes de venir al instituto.**
* **Disminuir el consumo de golosinas, snacks, bollería industrial y comida rápida (durante los recreos).**
* **Conocer las enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada.**
* **Conocer los hábitos de alimentación poco saludables que se dan con frecuencia en las sociedades desarrolladas.**

1. **Contenidos:**

**Los alumnos deberán traer, un día de la semana durante todo el curso académico, 2 piezas de fruta, iguales o diferentes según la estación, para tomar en el primer o segundo recreo. *La fruta es una importante fuente de vitaminas, agua y fibra*.**

**El día lo acordarán el tutor o tutora con sus alumnos. Aquellos alumnos que no traigan la fruta, serán amonestados por escrito, con la sanción de no poder participar en las actividades extraescolares programadas por el centro. Se ha determinado que el número de veces que el alumno no traiga fruta sea del 20 % en un trimestre, es decir, 3 veces.**

***Estimados padres/ madres:***

**Pretendemos que nuestros alumnos se *alimenten mejor y mejoren sus comportamientos alimenticios*.**

**El éxito de esta actividad depende de su inestimable ayuda, que les controlen para que se levanten un poco antes, se preparen ese desayuno saludable (consistente en derivado lácteo, cereales y fruta), lo tomen antes de venir al instituto, y preparen las piezas de fruta que han de traer esa mañana para tomar en el recreo.**

**Alumno/a: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­­­­\_\_\_­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­**

**Día de la fruta: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Observaciones:**

**Fdo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

