



## C.E.I.P. MIGUEL DE CERVANTES

C.C. 28003833

Calle Aragón, 19  
28914 LEGANÉS (Madrid)  
Teléf. y Fax: 91 693 60 34

Estimadas familias:

Les comunicamos que los alumnos de Primero y Segundo Curso de Educación Primaria van a participar en el proyecto "Desayunos saludables. Primero desayuna y después ¡cómete el día!", impulsado por el Servicio Madrileño de Salud.

El objetivo es llevar a cabo una alimentación correcta y equilibrada. Un aspecto básico para mantener una dieta saludable es consumir la mayor parte de los alimentos en las primeras horas del día, ya que el organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha, especialmente tras las horas de ayuno transcurridas desde la cena.

Los nuevos estilos de vida y la falta de tiempo han influido, cada vez más, en realizar desayunos más ligeros o a omitirlos.

Por ello se hace necesario desarrollar una adecuada educación nutricional, siendo la infancia el mejor momento para instaurar hábitos alimentarios correctos.

El proyecto incluye entre otras actividades, la práctica de un Desayuno Saludable con los niños que se llevará a cabo en el comedor del colegio. Este desayuno consiste en un vaso de leche, una rebanada de pan con aceite de oliva y una pieza de fruta.

**PARA ESTA ACTIVIDAD, SOLAMENTE CADA NIÑO/A DEBERÁ TRAER UNA PIEZA DE FRUTA DE FÁCIL PELADO**

El día de realización de la actividad será el próximo **jueves 5 de abril** para los alumnos de **Primer Curso de Educación Primaria** y el **miércoles 18 de abril** para los alumnos de **Segundo Curso de Educación Primaria**.

**IMPORTANTE: Se tendrá en cuenta a los alumnos alérgicos/intolerantes, suministrando por parte del Centro los alimentos alternativos**

Además para complementar esta actividad también recibirán una charla de salud buco-dental. El día de realización de esta actividad es el **miércoles 4 de abril** para los alumnos de **Primer Curso de Educación Primaria** y el **jueves 25 de abril** para los alumnos de **Segundo Curso de Educación Primaria**.

Reciban un cordial saludo.

En Leganés, a 22 de marzo de 2018



**Tutores de Primero y Segundo Curso de Educación Primaria**