



**COLEGIO PÚBLICO MUNICIPAL**

**"BENIMACLET"**

C/. Arquitecto Arnau, s/n

Teléf. 96 361 88 17

Fax 96 389 14 41

46020 VALENCIA



**PROYECTO ESCOLAR: ALMUERZO SALUDABLE**

El presente Proyecto nace con el principal objetivo de mejorar la salud de nuestro alumnado a través de una alimentación sana.

Aunque en España se disfruta de la sana dieta mediterránea, en la práctica nuestra nutrición dista mucho de ser idílica. La Asociación Española de Pediatría así como la OMS alertan del excesivo consumo de alimentos procesados y, a su vez, la disminución en la dieta de frutas y verduras frescas. Son muchas las enfermedades asociadas a una nutrición incorrecta. Variaciones en la dieta tradicional han disparado en las gráficas los índices de obesidad en nuestro país hasta el punto de llegar a considerarse como la epidemia del siglo XXI.

# ALMUERZO SALUDABLE

- **DÍAS DE LA FRUTA: MARTES Y JUEVES**

Todos los martes y jueves nuestro alumnado debe traer para almorzar fruta, preferiblemente de temporada. Piezas de fruta, no zumos aunque sean naturales ya que, cuando tomamos la fruta entera ingerimos también la fibra, que ralentiza el proceso por el que el azúcar pasa a la sangre.

Primavera: albaricoque, cereza, aguacate, níspero, fresa, naranja...

Verano: cereza, uva, melocotón, ciruela, pera, sandía, melón, manzana...

Otoño: pera, manzana, naranja, caqui, mandarina, granada, mango, kiwi...

Invierno: naranja, mandarina, kiwi, aguacate, piña, plátano...

- **RESTO DE DÍAS: LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES**

El resto de días no hay almuerzo establecido por categoría, el alumnado puede traer para almorzar lo que quiera, siempre y cuando se considere saludable. Eso quiere decir que hay alimentos NO PERMITIDOS en el centro.

Alimentos NO permitidos: Bollería industrial, zumos y refrescos, yogures y batidos azucarados, galletas, chocolates azucarados, dulces y caramelos, salchichas Frankfurt...

**Alimentos permitidos y recomendados:** fruta y/o verdura aunque no sea martes ni jueves, pan integral, yogures naturales, frutos secos naturales (no recomendados en la etapa de Infantil), huevo/tortilla, jamón serrano, queso, aceite de oliva, tomate, conservas de pescado (atún, sardinas...)...



# PREPARA 1000 BOCADILLOS

## saludables para el colegio



Este proyecto de almuerzo saludable sólo será efectivo contando con la participación de toda la comunidad educativa y el papel de las familias es fundamental.

Además, queremos ser responsables con el medio ambiente, recordad traer el almuerzo **siempre en envase reutilizable** (evitar plásticos de un solo uso, papel de aluminio, film transparente, etc). El almuerzo debe ir en fiambra, porta-bocadillos reutilizable, cajita infantil porta-meriendas o similares, sin envoltura extra. Ayúdanos a reducir residuos y a poner enseñar desde la sostenibilidad.

A continuación, se adjunta un código QR explicando más detenidamente el desarrollo del Proyecto. Gracias por vuestra colaboración.

Vídeo explicativo del Proyecto:

