LOGO

DEL COLE

Queridas familias

Desde este colegio queremos promover un correcto hábito alimentario en nuestro alumnado.

Los alumnos pueden traer para comer en el recreo cualquier alimento que deseen a excepción de:

* **Bollería** industrial *(entiéndase por bollería; galletas, donuts, magdalenas, palmeras, hojaldres, pastelitos, bollicao, bizcochos, cereales azucarados de desayuno).*
* **Productos** azucarados como:
	+ *Lácteos azucarados (batidos azucarados, yogures azucarados, yogures líquidos azucarados, nocilla, nutella y similares)*
	+ *Zumos o triturados de fruta envasada (bricks de zumos o la llamada “fruta de chupar”)*
	+ *Chucherías*
* **Snacks salados** (tipo patatas fritas, gusanitos, aspitos)

Os recordamos que para beber lo único que los alumnos necesitan es agua. Y que el alimento recomendable para traer a diario es la fruta.

Si lo desean pueden coger más ideas de variar algún día el desayuno, echando un vistazo a este artículo/web/webinar/archivo adjunto (lo que deseen), aunque volvemos a recordar y rogar que traigan la mayor cantidad de días posible “fruta”.

“Así mismo, os recomendamos asistir a la charla que el día \_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_ el/la Dietista-Nutricionista \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ impartirá para las familias del colegio en nuestro salón \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ donde explicará con detalle cómo debe ser la alimentación de vuestros hijos y hablará del por qué es tan importante reducir el consumo de los productos que desaconsejamos y aumentar el consumo de frutas, dando a su vez muchas sugerencias para el desayuno”.