



**2º trimestre      Curso 2009/2010**

Estimados padres:

Les comunicamos que su hijo ha recibido **la segunda clase de educación sanitaria** dentro del programa de prevención para la salud que se desarrolla en este centro.

En este trimestre los alumnos han realizado las actividades, poniendo en práctica lo que aprendieron en el primer trimestre. Se ha trabajado diferentes aspectos según la edad de los alumnos, desde el consumo diario de ensaladas en los más pequeños, hasta la influencia que tiene en la salud los comportamientos sedentarios ( TV, Ordenador ), pasando por la prevención de las enfermedades cardiovasculares, obesidad y enfermedades bucales.

Los hábitos alimentarios y comportamientos sedentarios se desarrollan en la infancia y adolescencia, siendo luego muy difíciles de modificar. La familia es decisiva en el desarrollo de estos comportamientos, con este motivo les hacemos llegar una serie de consejos que el Ministerio de Sanidad (NAOS) intenta promover:

**1º** Consumir **una dieta variada** para garantizar una alimentación equilibrada y que contenga todos los nutrientes necesarios.

**2º** **Los cereales** ( pan, pasta, arroz, etc.), **las patatas y legumbres** deben constituir **la base de la alimentación.**

**3º** **Reducir el consumo de grasas** sobre todo las grasas saturadas ( grasas animales y bollería industrial)

**4º** **Ingesta diaria de frutas y hortalizas, 5 raciones al día** pueden ser tres piezas de fruta, una ensalada y una ración de verdura diaria.

Sin más y esperando su colaboración reciban un cordial saludo.

  
La Dirección

  
Mª Jesús Castillo  
Concejal de Educación

  
Mª Antonia Lucas  
Directora del programa